Российская академия наук
Институт психологии

Совладающее поведение
Современное состояние и перспективы

Под редакцией
А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко



Издательство
«Институт психологии РАН»
Москва – 2008

УДК 159.9
ББК 88
С 56

С 56 **Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы** / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с. (Интеграция академической и университетской психологии)

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-9270-0141-5

Первый в российской психологической науке коллективный труд, отражающий современное состояние и перспективы развития психологии совладающего поведения, состоит из пяти разделов, которые охватывают широкое поле теоретико-экспериментальных разработок проблем психологии совладания: методологии и методов исследования, соотношения совладающего поведения и психологических защит, клинических аспектов копинга, личностных и субъектных факторов совладания, копинг-исследований семьи. Книга адресована широкому кругу специалистов, интересующихся адаптивными возможностями человека, совладающего с трудными жизненными ситуациями.

© Институт психологии Российской академии наук, 2008

ISBN 978-5-9270-0141-5

Содержание

Раздел третий
КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Раздел четвертый
ЛИЧНОСТНЫЕ И СУБЪЕКТНЫЕ ФАКТОРЫ СОВЛАДАНИЯ

Раздел пятый
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ: КОПИНГ-ИССЛЕДОВАНИЯ СЕМЬИ

Основные направления психологических исследований совладающего поведения
(вместо предисловия)

Представляемый коллективный труд посвящен психологии совладающего поведения или копингу (coping behavior). Начало исследований в данном направлении было положено в нашей стране в середине 90-х годов XX в. и во многом было вызвано практической востребованностью.

В 2007 г. (16–18 мая) в Костроме прошла первая в России Международная научно-практическая конференция на тему «Психология совладающего поведения», организованная Костромским государственным университетом им. Н. А. Некрасова и Институтом психологии РАН. Исследователи, выступившие на этой конференции с интересными докладами, стали авторами данной коллективной монографии.

Сегодня специалисты многих отраслей и научных направлений психологической науки вовлечены в разработку фундаментальных и прикладных проблем психологии совладающего поведения как междисциплинарной области, изучающей явления регуляции и саморегуляции поведения субъекта, личностное развитие, благополучие, здоровье, ресурсы и продуктивность человека. Ценность данного научного направления заключается в том, что его разработки тесно связаны с практикой оказания психологической помощи людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Копинг – одно из центральных понятий в сфере психологии стресса и адаптации. Этот концепт помогает понять сущность адаптивности/дезадаптивности человеческого поведения, так как не только стресс является существенным фактором снижения продуктивности человека, дисфункциональности его состояния, но и то, как человек справляется со стрессом или трудностью (так называемый stress-management). Идеи эти не новы, они разрабатывались

и прежде в русле психоаналитического понимания механизмов психологической защиты личности (З. Фрейд, А. Фрейд).

Совладающее поведение – особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия. Не случайно исследовать копинг или совладание (в терминологии Л. И. Анцыферовой) первыми начали клинические психологи (Н. Хаан, Р. С. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвин и др.), в том числе и в России (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. М. Никольская, Р. М. Грановская).

Авторский коллектив понимает совладающее поведение в соответствии с теорией психологии субъекта как адаптивное и зрелое поведение. По мнению ведущих исследователей совладания как за рубежом, так и в России, копинг-поведение – это результат становления сознания и самосознания личности, оно сопряжено со зрелой картиной мира, помогает вписаться в общество, поскольку в существенной мере обусловлено социокультурными традициями. В центре внимания отечественных исследователей психологии совладания находится человек «совладающий», т. е. самостоятельный, справляющийся с жизненными трудностями, живущий «в ладу с самим собой» творец, а не продукт собственной биографии. При этом «цена» его совладающих усилий детерминирована жизненными ценностями и смыслами, нравственностью, свободой выбора, интеллектуально-творческими и психоэмоциональными ресурсами, причем даже в самых трудных жизненных ситуациях, таких как тяжелая болезнь, потеря близких, травма, катастрофа. В случаях сужения субъектного пространства, адекватности и ответственности человека за благополучие свое и/или других людей, включенных в ситуации, человек начинает прибегать к самодеструктивным или самопоражающим стратегиям, губительным для его или окружающих благополучия (злоупотребление алкоголем, наркотики, деструктивные формы разрядки, болезнь, суицид). Поэтому проблематика совладающего поведения неразрывно связана с психологией субъекта. Знаменательно, что эта книга выходит в год 75-летнего юбилея Андрея Владимировича Брушлинского, который разрабатывал и отстаивал субъектно-деятельностный подход в психологии, считая его перспективным направлением в психологической науке

как развитие идеи целостного изучения человека. Нам бы хотелось, чтобы коллективная монография, посвященная способности субъекта совладать с трудными жизненными событиями, была приурочена к этому юбилею.

Несмотря на быстрое развитие и безусловные достижения в разработке психологии совладающего поведения, остается еще много вопросов и нераскрытых тем. Важной нерешенной проблемой является разработка и проверка внешних критериев совладания. Использование социально-экономических, демографических, деятельностных, культурных, психофизиологических и др. (например, состояние здоровья) критериев как объективных не всегда является возможным в рамках исследования этого сложного и многомерного феномена.

Другой остро дискутируемый вопрос заключается в том, какими методами измерять копинг и его продуктивность: опросниками, которые используются чаще всего, или более глубокими и объективными методами. Хочется верить в то, что удобные, но малоинформативные типы копинг-исследований отдельных небольших выборок уступят в психологической науке место перспективным лонгитюдным проектам, рассматривающим важнейшие комплексные проблемы стрессов и совладания с ними.

В фокусе внимания авторов данной книги находится сложная детерминация совладающего поведения совокупностью важнейших факторов: диспозиционным (личностным), динамическим (ситуативным), регулятивным, социокультурным, социально-психологическим и т. д. Получаемые разными специалистами неоднозначные эффекты влияния этих факторов на выбор субъектом поведения в трудной ситуации также требуют дальнейшего осмысления и научного обсуждения. Мы полагаем, что разработка психологии субъекта как научного направления (А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова, А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко и др.) будет способствовать и развитию психологии совладающего поведения, и наоборот.

В монографии, в определенной степени восполняющей пробел в отечественной психологии по данной проблематике, представлены работы исследователей совладающего поведения из пяти городов России (Москва, Кострома, Санкт-Петербург, Ярославль, Ростов-на-Дону). Работы можно объединить по следующим направлениям (разделам):

1 Методология и методы исследования совладающего поведения;
2 Совладающее поведение и психологическая защита;
3 Клиническая психология совладающегое поведения;

4 Личностные и субъектные факторы совладания;
5 Социально-психологический подход к совладающему поведению: копинг-исследования семьи.

В первом разделе «Методология и методы исследования совладающего поведения» представлено четыре статьи. *В. М. Ялтонский и Н. А. Сирота,* пионеры в отечественных копинг-исследованиях, в статье *«Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы»* представляют исторический очерк развития в России клинической психологии совладающего поведения за последние 20 лет, оформившейся в настоящее время в самостоятельное научное направление, а также новые зарубежные теоретические подходы к исследованию копинг-поведения. В статье обсуждаются проблемы эффективности совладающего поведения, вопросы психодиагностики: возможности, недостатки и ограничения. Опираясь на теорию стресса-копинга Р. Лазаруса, авторы теоретически обосновывают предложенное ими понятие копинг-профилактики как нового направления профилактики заболеваний, основанное на развитии, формировании совладающего со стрессом, преодолевающего жизненные трудности поведения. Копинг-профилактика стала научной основой для создания и последующего внедрения в медицинскую практику первичной, вторичной и третичной программ копинг-профилактики: программ формирования здорового жизненного стиля, предотвращения злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами, заражения ВИЧ/СПИДом для разных возрастных групп школьников и контингента риска; программ развития навыков копинг-поведения врачей и учителей, когнитивно-поведенческого тренинга профилактики рецидивов зависимости от алкоголя и наркотиков, успешно внедренных в деятельность школ и других образовательных и лечебных учреждений на территории Российской Федерации.

Т. Л. Крюкова в статье *«Человек как субъект совладающего поведения»* рассматривает совладающее с жизненными трудностями поведение человека как сознательное и целенаправленное. Она приводит критерии принадлежности совладающего поведения субъекту, раскрывает содержание четырех факторов, детерминирующих выбор человеком способов совладания: диспозиционного (личностного), динамического (ситуационного), социокультурного (экологического) и регулятивного. В данной и других статьях автора и ее учеников представлены результаты почти десятилетних исследований костромских психологов (1999–2007), которые позволяют рассматривать совладающее поведение как адаптивное с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов.

Е.А. Сергиенко в статье *«Субъектная регуляция совладающего поведения»* выделяет регуляторную функцию субъекта – контроль поведения как основу для становления совладающего поведения и психологических защит, выдвигает предположение о разноуровневой природе механизмов защитного поведения: контроле поведения, психологических защит и совладания, приводит убедительные аргументы в пользу гипотезы о соотношении структур личности и субъектности, их тесного взаимодействия, но дифференцированности. Личность, по мнению автора статьи, выступает как направляющая структура, тогда как субъект интегрирует индивидуальные возможности человека для исполнения выбранных целей и задач. Согласованность взаимодействия структур порождает зрелые формы поведения, осуществляя адаптацию в процессе развития, деятельности и в целом жизни субъекта. Автор приводит результаты эмпирических исследований лаборатории психологии развития ИП РАН, верифицирующие высказанные предположения.

В статье *М.А. Холодной «Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения»* на основе использования факторного анализа и различных моделей кластерного анализа осуществлена проверка конструктной валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» (*ASC;* общая форма), которая не подтвердила существования трех стилей совладания (продуктивного, непродуктивного и социального). Показано, что стратегии совладающего поведения зависят от характера оценки трудной ситуации, приобретая тем самым свойства мобильности и вариативности. Полученные результаты интерпретируются в контексте представления об интеллектуальном контроле как одном из составляющих индивидуального интеллектуального ресурса.

Статья *А.Н. Поддьякова «Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними»* Ставит вопрос о необходимости учета трудностей, их природы, с которыми совладает субъект. В ряде случаев нельзя понять особенности преодоления трудностей без понимания деятельности других субъектов по их преднамеренному созданию. Столкновение с преднамеренно созданными трудностями – это стресс особого рода, требующий особых стратегий совладания (копинга). Автор выделяет три типа отношения субъекта, создающего проблемы и трудности другому субъекту: а) как подопечному, нуждающемуся в помощи в виде «развивающих трудностей»; б) как равному пратнему в диалоге; в) как сопернику, продвижение которого надо тем или иным способом остановить. Проведен теоретический анализ и представлены эмпирические исследования создания трудностей и совладания с ними в двух жизненно важных областях: экономике

и образовании. Показана, что связь обучения, развития интеллекта, творчества и конструктивного отношения к жизни или же дезадаптации может быть поняты лишь с учетом диалектики взаимосвязей в системе «созидание – преодоление трудностей».

Раздел 2 «Совладающее поведение и психологическая защита» включает четыре статьи.

И. М. Никольская (одна из первых исследователей совладающего поведения в России) в статье *«Совладающее поведение в защитной системе человека»* представляет клинический подход в исследовании совладающего поведения, направленный на анализ его сознательных и бессознательных компонентов и их связи с жизненным контекстом клиента. Она рассматривает четыре уровня защитной системы человека: сомато-вегетативный, поведенческий, психологической защиты, совладающего поведения, акцентирует внимание на роли социальной среды, в частности, семьи (имитационного поведения и воспитания) в формировании системы психологической защиты. Статья содержит результаты исследования совладающего поведения у детей с учетом их пола, возраста и свойств личности, описывает технологию исследования совладающего поведения у взрослых. Особенно тщательно рассмотрены возможности авторского метода серийных рисунков и рассказов в исследовании психологической защиты и совладающего поведения у детей и в кризисном психологическом консультировании. С учетом многозначности жизненного контекста клиента в качестве дискуссионного вопроса обсуждена условность деления стратегий совладающего поведения на «конструктивные» и «неконструктивные».

Н. Е. Харламенкова в статье *«Опосредованная связь уровня психосоматического напряжения и психологических защит у подростков»* доказывает гипотезу о связи уровня психосоматического напряжения с интенсивностью психологических защит, показывает, что уровень напряжения зависит от темпов полового созревания и индивидуальных особенностей подростков, обнаруживает, что прямая связь между напряжением и защитами отсутствует, это объясняется опосредованным характером такой зависимости. В качестве опосредующего звена исследуется реализация напряжения в форме фрустрированных потребностей и корреляция степени фрустрации потребностей с интенсивностью психологических защит. Автор считает перспективным изучение контекста, в котором развертывается динамика напряжения и защит, т. е. исследование специфики объектных отношений подростка.

Т. В. Гущина, анализируя «*Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса*», исследует феномены

в ситуации крайней степени неблагополучия, когда представители органов опеки или милиции вынуждены изъять ребенка из семьи и поместить в социальное учреждение (детский социально-реабилитационный центр). Приводя результаты исследования особенностей защитного и совладающего поведения у матерей и детей из дисфункциональной семьи, автор доказывает преобладание у них защитного поведения и эмоциональных способов совладания, анализирует, как характер взаимоотношений девиантной матери и ее ребенка влияет на особенности выбора детьми способов совладающего поведения и активизацию у них механизмов психологической защиты.

В статье *«Связь совладая с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции» И. И. Ветрова* рассматривает совладающее поведение как на один из механизмов саморегуляции наряду с контролем поведения и психологической защитой. Данная работа – это пример лонгитюдного исследования, наиболее перспективного метода изучения индивидуальных стилей алаптивного поведения, дополненного методом срезов. Автор подчеркивает, что если психологическая защита – это наименее осознаваемый уровень, недостаточно сознаваемое стремление, то контроль поведения находится на промежуточном уровне: является частично осознаваемым, опирается на конкретные структуры, неосознаваемые, так и осознаваемые. Тогда копинг-поведение – это полностью осознаваемый феномен. Большое внимание уделено разведению понятий «совладающее поведение» и «психологическая защита», равноценных механизмов, имеющих множество взаимных связей друг с другом. Полученные лонгитюдные данные позволяют предположить, что в процессе формирования стилей совладающего поведения у подростков контроль поведения остается относительно стабильной величиной, тогда как психологические защиты и совладающее поведение значительно изменяются. Происходит замещение психологических защит, копинг-стратегиями, т. е. происходит смена уровня саморегуляции на более высокий – осознаваемый.

Раздел 3 «Клиническая психология совладающего поведения» представляют две статьи.

Одна из них написана исследователем и психотерапевтом *Н. А. Русиной* на тему *«Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья»*. Автор обосновывает связь психического и психологического здоровья личности с совладающим поведением и описывает его психоэмоциональные ресурсы. Рассматриваются практические пути развития копинг-ресурсов личности. Показано, что здоровье и его восстановление в случае болезни определяются степенью совладания с болезнью, активной позицией в отношении к здоровью. Определяющим

фактором этой активности является потенциал копинг-ресурсов. Психологические проблемы в сфере здоровья проявляются, прежде всего, в синдромах хронической усталости и эмоционального выгорания, а также в психосоматических заболеваниях. В этих случаях особенно важна сила психоэмоциональных копинг-ресурсов. Их структура психоэмоциональных копинг-ресурсов личности включает телесную, мыслительную, эмоциональную и энергетическую сферы, неразделимые в ежедневной жизни. Представлены пути их практического развития перечисленных сфер.

М. П. Билецкая в работе *«Особенности семейной дисфункции и совладающего поведения членов семей с психосоматическими расстройствами детей»* рассматривает особенности личности и совладающего поведения родителей и детей 8–11 лет с психосоматическими расстройствами желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и дает характеристику семейного копинга. Она сравнивает 270 семей (807 человек): 150 семей детей с патологией ЖКТ и 120 семей здоровых детей, выявляя уровень семейной тревоги и типы патологизирующего воспитания, определяющие семейную дисфункцию и специфику совладания. Боль в животе, по мнению автора, – это «симптом семейной системы», выполняющий морфостатическую функцию. Автором разработана и апробирована краткосрочная «ромбовидная» векторная модель семейной психотерапии, способствующая адаптивному функционированию семейной системы в момент обострения заболевания и позволяющая использовать саногенный эффект семьи для выздоровления ребенка, совладания с болезнью.

Раздел 4 «Личностные и субъектные факторы совладания» составляют шесть работ.

Авторитетный исследователь психологии стресса *В. А. Бодров* в статье *«Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса»* приводит материалы экспериментально-теоретического изучения закономерностей взаимосвязи, взаимообусловленности личностных свойств человека и особенностей зарождения, развития и преодоления психологического стресса. Он анализирует результаты определения основных черт и типов личности, участвующих в психической регуляции стресса, влияния ряда экстремальных факторов и ситуаций на личностный статус человека, значения личностных свойств в адаптационных процессах, роли личностных ресурсов в процессах преодоления стресса (совладания), взаимосвязи личностных и других индивидуальных ресурсов человека (профессиональных, когнитивных, поведенческих и др.), проявления устойчивости к стрессу как личностного свойства и т. д.

Отмечается актуальность изучения роли личности в оценке объективных и субъективных параметров стресса при выборе стратегии его преодоления.

Т.Л. Крюкова в статье «Человек «совладающий: качества субъекта и особенности совладающего поведения» поддерживает идеи методологического подхода, заявленные В.А. Бодровым. Среди совокупности факторов, детерминирующих выбор человеком способов совладания, основное внимание автор уделяет диспозиционному фактору как системе индивидуально-психологических особенностей, личностных стилевых качеств, взаимодействующих со стилями совладания. В работе показана связь качеств субъекта с выбором трех основных стилей совладания: проблемно-ориентированного, эмоционально-ориентированного и избегания. Статья содержит результаты широких копинг-исследований людей разного возраста, подтверждающих, что эмоционально-ориентированный копинг-стиль в значительно большей степени детерминируется диспозиционным фактором совладания, чем другие стили.

С.А.Хазова, описывая *«Роль когнитивных факторов в совладании с жизненными трудностями»,* рассматривает психометрический интеллект и когнитивные стили полезависимость/поленезависимость, рефлективность/импульсивность, гибкость/ригидность познавательного контроля в связи с выбором стилей и стратегий совладающего поведения. Автор подчеркивается роль интеллектуальных ресурсов в продуктивном совладании с трудными жизненными ситуациями и обсуждает возможность комплексного изучения когнитивных факторов совладающего поведения.

В совместной статье молодого ученого *О.В. Кузнецовой* и ее научного руководителя *Н.Е. Харламенковой «Реакции на фрустрацию как способы совладания с трудностями»* исследуется тревожность (показатель степени трудности жизненных ситуаций) и типы реакций на фрустрацию (способы совладания с трудностями) у людей с нормальным зрением и со значительными нарушениями зрения. Для контроля переменной «опыт совладания с трудностями» анализировались результаты тревожности и типы реакций на фрустрацию у людей, профессионально занимающихся спортом. Показано, что фрустрация значимых потребностей и отсутствие опыта совладания с трудностями приводит к повышению личностной и снижению ситуативной тревожности, а также к нарастанию экстрапунитивных реакций с фиксацией на препятствии.

Г.А. Виленская в работе *«Стратегии контроля поведения как предшественники копинг-стратегий у детей-близнецов раннего возраста»* ставит цель изучить контроль поведения как регулятивную

функцию субъекта в конкретных ситуациях на ранних стадиях его развития. Автор полагает, что на основе контроля поведения происходит становление форм совладающего поведения. Таким образом, именно в данной работе сделана попытка ответить на вопрос о природе совладания, истоках предпочитаемых копинг-стратегий в раннем возрасте. Анализируя стратегии контроля поведения в проблемной ситуации (ситуация психологического тестирования) по специальной схеме у детей от 4 до 42 месяцев, автор предполагает, что ситуативная реализация контроля поведения и использование стратегий связана с особенностями индивидуальности детей. Она является предшественником субъектности, в частности, уровня развития отдельных компонентов контроля поведения. Автор утверждает, что контроль поведения является индивидуально-своеобразным способом организации психологических ресурсов, а ситуативные стратегии контроля поведения на ранних этапах онтогенеза могут являться предшественниками стратегий совладающего поведения.

А. И. Тащева и С. В. Гриднева в статье «Личностные детерминанты совладающего со страхами поведения у детей» обосновывают влияние личности детей на особенности их совладания со страхами в возрасте 9–10 лет. Исследуется специфика взаимосвязи между личностными характеристиками и демонстрацией детьми эмоции страха в качестве разновидности пассивной копинг-стратегии во фрустрирующих ситуациях: недостаточность внешнего личностного ресурса совладающего поведения сопровождается несформированностью внутреннего ресурса для совладания. Дети, испытывающие страхи, менее развиты в когнитивном плане, у них слабее психофизиологические возможности совладания со стрессом, они чаще имеют нарушения соматического здоровья.

В раздел 5 *«Социопсихологичекский подход к совладающему поведению: копинг-исследования семьи»* включены семь статей.

Этот самый обширный раздел открывает статья *М. В. Сапоровской «Родители и дети: социально-психологические механизмы развития совладающего поведения в семье»*, в которой показано, что детско-родительские отношения являются фактором становления и развития стилевых характеристик совладающего поведения взрослых, детей и подростков. Эффективность совладающего поведения ребенка зависит от его средовых ресурсов, а именно от системы поддерживающих отношений в семье. Совладающее поведение родителей рассматривается, с одной стороны, как фактор развития системы копинг-поведения детей, а, с другой стороны, как фактор, влияющий на качественные характеристики детско-родительских отношений.

Ю. В. Ковалева в работе *«Стратегии совладания как характеристики семейного субъекта в пренатальный период»* обосновывает предположение о существовании семейной базы регуляции поведения человека в актуальной жизненной ситуации. В качестве таковой автор предлагает рассматривать ранний детский опыт и отношения в нуклеарной семье. На примере анализа взаимного соответствия показателей стратегий совладания и составляющих контроля поведения, а также других личностных и регуляторных качеств супругов в период вынашивания ребенка показано, что согласование переменных имеет компенсаторный характер, который может свидетельствовать о существовании общей семейной цели и единой семейной регуляции поведения. Одновременно с этим получены данные, позволяющие делать предположения о том, что супруги используют ряд стратегий не только для достижения общих целей, но и для сохранения семейного и индивидуального баланса.

Статья аспирантки *Т. Л. Крюковой* и ее научного руководителя *Е. А. Петровой «Социально-психологические ресурсы совладания: семейная история и значимые предки»* посвящена дальнейшему анализу содержания социально-психологических факторов выбора совладающего поведения. Обоснована концепция социально-психологических ресурсов совладающего поведения, черпаемых в образах значимых предков, семейной истории. Приводятся результаты разработки психологии межпоколенных отношений в современной России у горожан и жителей села в семейном контексте. Любопытен опыт авторов по использованию впервые для этих целей метода построения и анализа «семейного дерева» – геносоциограммы. В работе доказывается социально-культурная обусловленность совладания; возможность обучения ему у ближайшего (семейного) окружения, «наследование» и передача способов «закаливания» для противостояния жизненным трудностям предыдущими поколениями.

Работа *Е. В. Куфтяк «Совладающее с трудностями поведение в семье»* раскрывает возможность изучения совладающего поведения в семье как группе с позиций системно-субъектного подхода. Автор, приводя анализ согласованности совладания с трудностями супругов, показывает, что согласованность действий и результатов активности супругов на разных этапах существования семьи отражает индивидуальный социально-поддерживающий процесс сохранения целостности семьи.

В следующей статье *«Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери» О. Б. Подобина* рассматривает принятие роли матери в индивидуальном генезе материнства у женщин как кризисный этап с уникальными стрессами. По результатам лонгитюд-

ного исследования женщин от беременности до материнства автор обосновывает доминанту динамического (ситуативного) фактора выбора стратегий совладания с трудностями этого этапа.

Н. О. Белорукова в статье *«Семейные трудности и динамика совладающего поведения супругов на разных этапах жизненного цикла семьи»* представляет результаты исследования нормативных семейных трудностей и динамики совладающего с ними поведения. Автор выбирает три этапа семейного развития: молодые супруги без детей, семьи с детьми-подростками, семьи на стадии «пустого гнезда». Выявлена также специфика совладающего поведения супругов и вклад каждого из них в общее совладающее поведение семьи на каждом этапе. Доказана связь стратегий совладания с параметрами социально-психологической адаптированности супругов и эффективностью их совладающих усилий. Описан этап семейного цикла с наиболее выраженным совладающим поведением и высокой адаптивностью – это этап семьи с детьми-подростками.

Раздел заверщает работа *М. С. Голубевой «Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями», в которой* приведены результаты изучения совладающего поведения родителей, находящихся в ситуации хронического стресса, когда в семье воспитывается ребенок с тяжелой патологией зрения или слуха. В исследовании проверяется несколько принципиальных гипотез: ежедневные трудности, с которыми сталкиваются родители, воспитывающие детей с тяжелыми нарушениями зрения или слуха, сопряжены с негативной симптоматикой переживаний ими хронического стресса; личностные качества (эмоциональные характеристики, коммуникативные характеристики, самооценка) влияют на выбор родителями конкретных стилей/стратегий совладающего поведения; при совладании с трудностями качество общения и социальная поддержка проявляют себя и как ресурс, и как дополнительный стрессор для родителей, чьи дети имеют тяжелую сенсорную патологию. Оказалось, что ежедневные трудности для таких родителей становятся необратимым хроническим стрессом, а их личностные качества формируют особенный стиль совладания с хроническим стрессом.

Даже краткое описание содержания статей, объединенных в коллективный труд, показывает, что данное научное направление имеет и теоретические, и эмпирическое наполнение. В теоретико-эмпирических работах можно выделить стремление к осмышлению места совладания в общепсихологической проблематике: психологии личности и семьи, психологии субъекта, регуляции поведения. Другая часть работ, несмотря на их явную экспериментальную

направленность, вносит существенный вклад в представления о возможностях и детерминантах совладающего поведения, их социально-психологических и социокультурных особенностях и значении для понимания возможностей человека как совладающего субъекта. Самое большое число работ направлено на изучение семейных детерминант копинга, межпоколенных трансляций и системной семейной детерминации становления и реализации совладания. Эта тенденция отражает область поисков по конкретизации идеи, что индивидуальность человека – это открытая система в более сложной системе коллективных отношений, диспозиций, межпоколенных стереотипов, привычек, социокультурных традиций и т. д. Таким образом, человек совладающий – только часть метасистемы многоуровневых социальных связей, коллективного субъекта, понимание которого открывает новые горизонты в изучении совладающего поведения.

Данный коллективный труд – это первая в нашей стране попытка объединить усилия многих авторов разных научных центров, которая дает представление о современном состоянии работ в данной области, отвечает на некоторые проблемные вопросы и ставит новые, а все это означает развитие научного направления – психологии совладающего поведения.

А. Л. Журавлев,
Т. Л. Крюкова,
Е. А. Сергиенко

МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

1

Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы

В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота

В данной главе проведен анализ развития в России клинической психологии совладающего поведения за последние 20 лет, оформившейся в настоящее время в самостоятельное научное направление, и представлены новые зарубежные теоретические подходы к исследованию копинг-поведения. Проблемы эффективности и психодиагностики совладающего поведения, их недостатков и ограничений обсуждаются во второй части главы. Опираясь на теорию стресса и совладания Р. Лазаруса, авторы теоретически обосновывают предложенное ими понятие копинг-профилактики как нового направления профилактики заболеваний, основанное на развитии, формировании совладающего со стрессом, преодолевающего жизненные проблемы поведения.

Разработанная теория копинг-профилактики стала научной основой для создания и последующего внедрения в практику программ первичной, вторичной и третичной копинг-профилактики (программ формирования здорового жизненного стиля, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами, ВИЧ/СПИДа для разных возрастных групп школьников и контингентов поведения риска, развития навыков копинг-поведения врача и учителей, когнитивно-поведенческого тренинга профилактики рецидивов зависимости от алкоголя и наркотиков), успешно внедренных в деятельность школ и других образовательных и лечебных учреждений на территории Российской Федерации.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-профилактика, стресс, психосоматическое заболевание

> *«Многие люди замечательно устойчивы и даже процветают перед лицом невзгод. Они действуют, смотря в лицо опасности,*

преодолевают большинство жизненных кризисов и ведут плодотворную жизнь. Как такое возможно? Ответ на этот вопрос является достойной наградой, чтобы за ней гнаться».
(*H. Moos*)

Попытки ученых найти решение вопроса, поставленного современным исследователем совладающего поведения, профессором Стенфордского университета Рудольфом Муссом: «Почему под влиянием психологических стрессоров в одних и тех же условиях среды одни люди заболевают, а другие – нет?» привели к двум следующим выводам. Во-первых, в промежутке между стрессом и ответом на него находятся процессы совладания со стрессом (coping processes) (Lazarus, 1966), во-вторых, каким способом люди совладают со стрессом, преодолевают его, в целом даже более важно для социального функционирования, здоровья и т. д., чем природа стрессора, частота его воздействия и т. д. (Roskies, Lazarus, 1980).

Разрабатываемый с конца 1970-х годов в Калифорнийском университете (Беркли) Р. Лазарусом и его научной группой оригинальный когнитивный подход привел к тому, что из скромной сноски, приложения к теории стресса, теория совладающего поведения стремительно выросла и заняла центральное место в современной теоретической модели стресса и эмоций. В ноябре 2007 г. база данных Pub Med Национальной медицинской библиотеки и Национального института здоровья США содержала уже около 70 000 ссылок по проблеме совладающего поведения.

О стремительно нарастающем интересе к проблеме совладающего поведения в России и быстром росте числа исследований свидетельствуют материалы первой международной научно-практической конференции по психологии совладающего поведения, состоявшейся в мае 2007 г. в Костроме (Психология совладающего поведения, 2007).

Явно усиливается междисциплинарная тенденция развития исследований на стыке медицинской психологии, психологии развития, психологии личности, социальной психологии, возрастной и педагогической психологии. Радует значительное расширение спектра проводимых исследований, отраженных в семи разделах материалов конференции на 428 страницах: теоретико-методологические и онтогенетические проблемы совладающего поведения, психология копинга, копинг в профессиональном и семейном контексте, социально-психологические и клинико-психологические аспекты совладающего поведения. Из 213 тезисов клинико-психологические аспекты совладающего поведения представлены в наибольшем объеме (43 тезиса).

Потребности медицины в последние два десятилетия XX в. стимулировали в России рост эмпирических исследований совладающего поведения в сфере клинической психологии и медицины. Первые в России докторские диссертации по совладающему поведению подростков, зависимых, с аддиктивным поведением и воспитывающихся вне семьи (Сирота, 1994) здоровых взрослых и больных наркоманией (Ялтонский, 1995) положили начало быстрому развитию этого направления исследований применительно к здоровому контингенту и лицам с нарушениями социальной адаптации (Вассерман, 2003). В последующие несколько лет научным коллективом под руководством Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского были выполнены диссертационные работы, посвященные особенностям совладающего поведения больных алкоголизмом (Видерман, 2000), формированию копинг-поведения у учителей средних школ и его роли в профилактике психогенных расстройств у школьников (Данилова, 1997), формированию копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влиянию на личностно-профессиональное развитие врача (Лигер, 1997), и докторская диссертация «Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни» (Чазова, 1998).

С начала 1990-х годов изучение проблемы совладающего поведения в качестве отдельных задач диссертационных исследований осуществляется в Санкт-Петербургском психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева и на психологическом факультете Санкт-Петербургского государственного университета, например, систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц (Михайлова, 1998); сравнительное исследование психологических стратегий совладания в норме и в патологии на моделях нервно-психических и психосоматических заболеваний (Флорес Буэно Фредди Франс, 2000); особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте (Сиерральта Зуньига Хорхе Бернардо, 2000); копинг-механизмы приспособительного поведения больных шизофренией (Исаева,1999); и др. Разным аспектам совладающего поведения больных неврозами были посвящены такие диссертационные исследования, как отношение к болезни и лечению, интра- и интерперсональная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами (Назыров,1993); особенности психологических конфликтов и копинг-поведения у лиц, обращающихся за психологической консультативной помощью, и больных неврозами (Веселова, 1995); личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами и их динамика под влиянием групповой психотерапии (Чехлатый,1994);

исследование динамики уровня невротичности, конфликтности и копинг-поведения у студентов психологов и педагогов в процессе обучения (Юрасова,1996); влияние семьи на формирование механизмов преодоления у больных неврозами (Пападопулу, 2001); докторская диссертация «Совладающее поведение у больных неврозами, лиц с преневротическими нарушениями в социальных группах повышенного риска нервно-психических расстройств» (Чехлатый, 2007). В конце 2007 г. к защите представлены еще две докторские диссертации: «Защитно-совладающее поведение и синдром «эмоционального выгорания» у врачей-наркологов, их коррекция и влияние на эффективность лечения больных» (Лукьянов) и «Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности» (Корытова).

Успехи эмпирических исследований совладающего поведения в России были бы намного скромнее, если бы не были созданы оригинальные теоретические разработки многих отечественных исследователей – клинических психологов и психологов других специальностей, психиатров, наркологов, педагогов (Василюк, 1984; Ташлыков, 1990; Сирота, Ялтонский, 1993а; 1993б; Анцыферова, 1994; Сирота, 1994; Ялтонский, 1995; Бодров, 1995; 2006; Джидарьян, Антонова, 1995; Дикая, Махнач, 1996; Нартова-Бочавер, 1997; 2005; Карвасарский, 1999; Либина, Либин, 1998; Муздыбаев, 1998; Крюкова, 1999–2007; Русина, 1999; Дозорцева, 2000; Никольская, 2001; Вассерман и др.,2003; Абабков и др., 2004; Водопьянова, Старченкова, 2005; Сергиенко, 2007; Чехлатый, 2007; и др.).

С начала XXI в., помимо исследований совладающего поведения клиническими психологами и врачами, отмечается интенсивный рост исследований по психологии совладающего поведения в рамках специальностей «Психология развития, акмеология», «Социальная психология», проведенных группой костромских психологов, это психология совладающего поведения в разные периоды жизни (докт. дис. Крюкова, 2005); детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников (Сапоровская, 2002); совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей (Куфтяк, 2004), совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери (Подобина, 2004); защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса (Гущина, 2005), совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями (Голубева, 2006); оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте (Замышляева, 2006) и др.

Новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения

За последнее десятилетие XX и в начале XXI в. появилось несколько новых интересных теоретических подходов к тем или иным аспектам совладающего поведения. Среди них особый интерес представляют: 1) концепция соответствия когнитивной оценки и совладания; 2) модель «Цели и совладание со стрессом»; 3) модель двойного процесса в совладающем поведении; 4) модель опережающего, ориентированного на будущее совладания; 5) модель посттравматического роста.

1 **Концепция соответствия когнитивной оценки и совладания** («the-goodness-of-fit test» – the fit between the appraisal of controllability and coping; Conway, Terry, 1994; Park, Folkman, Bostrom, 2001).

Исследования совладающего поведения показали, что проблемно-ориентированное совладание обычно соотносится с более совершенной адаптацией, а совладание, ориентированное на эмоции, соотносится с недостаточной адаптацией (Aldwin, 1994; Stanton et al., 1994). Существует иное мнение о том, что определенные функции преодоления более успешны для совладания с определенными типами стрессоров.

Ключевые аспекты концепции выявляют важность соответствия между индивидуальными попытками совладания и специфической ситуацией. Согласно данной концепции, использование функции проблемно-ориентированного совладания более адаптивно, эффективно в контролируемых ситуациях, при которой имеется больше возможностей к изменению обстоятельств. В то же время, функция совладания, ориентированного на эмоции, будет более полезна в менее контролируемых ситуациях, которые предусматривают меньше возможностей для изменения обстоятельств (Conway, Terry, 1994; Zeidner, Endler, 1996). Возможность совладания со стрессами снижается, если отмечается несоответствие когнитивной оценки и совладания. Выбор ориентированных на решение проблемы стратегий совладания, соответствующих оценкам способности контролировать задачу, часто приводит к более благоприятным результатам совладания.

Это соответствие между оценками способности к контролю и использованием проблемно-ориентированного и ориентированного на эмоции совладания является идеей, которая предсказывает, насколько успешно люди адаптируются к стрессорам с описанными выше эффектами. Ряд исследований поддержали данную гипотезу

в обоих вариантах (Park, Folkman, Bostrom, 2001; Zakowski et al., 2001). Проведенное исследование (Christensen, Benotch, Wiebe, Lawton, 1995) пациентов, получавших гемодиализ, показало, что выбор проблемно-ориентированного совладания в ситуациях, которые во время проведения гемодиализа оценивались как поддающиеся его контролю, способствовало более высокому уровню приверженности назначенному врачом лечению. В то же время приверженность рекомендованному лечению была достаточно высокой и в ситуациях, которые при проведении гемодиализа оценивались больным как трудно поддающиеся контролю; для совладания с ними использовались копинг-стратегии, ориентированные на эмоции. Данная концепция позволяет расширить наши представления о механизмах совладающего поведения и оценки эффективности совладающего поведения, считать их более сложными, чем представлялось ранее.

2 Модель «Цели и совладание со стрессом» (Folkman, Stein, 1997). Основное значение в разработанной в 1997 г. модели придается роли целевых процессов в совладающем со стрессом поведении. Авторы базируются на ранее выработанных положениях о том, что «эмоциональные состояния есть результат оценок под углом зрения целей» (Lazarus, 1991). «Аффект играет роль в определении того, каким целям привержен человек, аффект наделяет энергией целенаправленное поведение, и аффект же служит обратной связью, сообщающей человеку о том, в каком положении находятся его цели». Авторы уточняют «условия, при которых различные формы совладания приводят к адаптивным и дезадаптивным последствиям. Они пытаются понять, каким образом цели помогают сохранить позитивные эмоции при ухудшении жизненных обстоятельств. Успешное совладание требует двойственного процесса, предполагающего выявление недостижимых и нереалистичных целей и отказ от них, а также способность породить новые цели, которые были бы личностно значимы, реалистичны и достижимы. Чтобы сохранить или восстановить благополучие перед лицом невзгод, люди должны гибко стремиться к целям, определяя, когда следует продолжать стремиться к ним, а когда отбросить и пересмотреть цели» (Folkman, Stein, 1997). «Цели, возможно, являются особенно важными компонентами процесса смыслопорождения, поскольку с ними связаны разного рода процессы совладания. Личные цели, по-видимому, участвуют в обеих формах совладания (консервативном и трансформативном), поскольку человек стремится сохранить перед лицом угрозы внутреннюю согласованность сначала за счет усиления приверженности определенным целям и стремления к ним

с обновленными силами, а затем – за счет постепенного пересмотра приоритетов и целей» (см.: Эммонс, 2004).

3 **Модель двойного процесса в совладающем поведении** (Dual Process Model of Coping – DPM, Stroebe, Schut).

Процесс совладания со стрессом обеспечивается функционированием многочисленных взаимосвязанных, взаимодополняющих регулирующих подсистем, имеющих разную биопсихосоциальную основу. В конце XX в. голландские исследователи Штроб и Шат разработали модель двойного процесса в совладающем поведении (The Dual Process Model of Coping). Согласно данной модели, совладающее поведение включает не только непосредственные реакции в ответ на ситуацию напряжения, но и процессы регулирования процесса. Реагирование на стресс проявляется в непосредственных, прямых, автоматических, немедленных и спонтанных реакциях на напряженные ситуации. Регулирование процесса отражает произвольные и преднамеренные усилия по мобилизации физиологических реакций, управлению эмоциями, вниманием, поведением и познанием в ответ на стресс. Например, согласно модели двойного процесса, в совладающем поведении человек, перенесший тяжелую утрату (смерть члена семьи), пытается, с одной стороны, совладать с непосредственным ущербом, потерей, но одновременно стремится восстановить нарушенное равновесие, существовавшее до ситуации нанесения ущерба. Совладание с утратой, ущербом включает непосредственную работу с горем, нарушенными межличностными связями, размышления об умершем в разных аспектах и в то же время отказ в этот момент от изменений, связанных с восстановлением (сил, здоровья и т. д.). Совладание с утратой на начальном отрезке этого процесса может рассматриваться как первоочередная задача адаптации в ситуации потери, осуществляемая в режиме экстренной импульсивной и недостаточно осознаваемой помощи («горячая линия»), и может трактоваться как «эффективное» совладание. В то же время этот процесс, ориентированный на восстановление, включает совладание со вторичными стрессорами, являющимися следствием перенесенной тяжелой утраты (изменение собственной идентичности, смена социальной роли «жена» на роль «вдова», овладение навыками выполнения обязанностей, которые ранее выполнял умерший и т. д.). Модель двойного процесса определяет адаптивное совладание как включение возвратно-поступательного движения между преодолением ущерба и восстановлением существовавшего до воздействия стресса состояния, избеганием проблемы и ее разрешением, прошлым и будущим, между ориентациями на негативную

и позитивную переоценку. Поэтому теоретический и практический интерес представляет вопрос о том, как взаимодействуют между собой процессы непосредственного реагирования на стресс и процессы регуляции процесса. Можно предполагать, что взаимодействие процессов реагирования на стресс и регулирования эффекта может быть как последовательным, так и параллельным или одновременным, непрерывным и прерывистым (Stroebe, Schut, 1999).

4 **Модель опережающего совладания, ориентированного на будущее** (проактивное совладание – Future – Oriented Proactive Coping).

Большинство исследований совладающего поведения ориентировано на изучение того, как люди совладают с событиями, которые уже произошли в прошлом или происходят в настоящем. Достаточно новым перспективным является появление исследований, свидетельствующих о том, что совладание нередко может быть сфокусировано не только на ситуацию угрозы, потери или вызова в прошлом или настоящем, но и развиваться в направлении предупреждения влияния событий, которые являются потенциальными стрессорами (ожидаемая сложная медицинская процедура, предполагаемое увольнение с работы и т. д.). Еще в 1985 г. Виллс и Шифман предложили разделение совладающего поведения на антипационное (предвосхищаемое) и восстановительное. Антиципационный копинг рассматривался ими как средство управления событиями, которые могут произойти, и как предвосхищаемый, предвидимый ответ на стрессовую ситуацию, возникновение которой ожидается. Восстановительный копинг рассматривается ими как механизм, помогающий снова обрести психологическое равновесие, после произошедших негативных событий (Wills, Shiffman, 1985).

Выделение предупреждающего типа совладания вызвало в последующем развитие теории опережающего совладания, проактивного копинга (Aspinwall, Taylor, 1997; Greenglass,1998; Schwarzer, Knoll, 2003).

Опережающее, проактивное совладание (proactive coping) рассматривается как комплекс процессов, посредством которых люди предвосхищают или обнаруживают потенциальные стрессоры и действуют упреждающе с целью предупреждения их влияния. Оно рассматривается как сочетание процессов саморегуляции и совладания. В опережающем совладании выделяется пять взаимосвязанных компонентов: 1) накопление разных ресурсов (социальных, финансовых, времени и т. д.), которые в последующем могут быть использованы для предупреждения или нейтрализации будущих по-

терь; 2) понимание, осознание потенциальных стрессоров; 3) оценка потенциальных стрессоров на начальном этапе; 4) заблаговременные, подготовительные попытки совладания; 5) получение вывода и осуществление обратной связи об успешности совершенных попыток (Aspinwall, Taylor, 1997). Совладающее поведение некоторыми современными исследователями разделяется на следующие формы:

а) **восстановительное, реагирующее, (реактивное) совладание** (reactive coping), которое указывает на пережитую в прошлом ситуацию угрозы или вреда;
б) **опережающее, проактивное совладание** (proactive coping) – совладание с предстоящими испытанием, которое являются потенциальным вызовом для совладающего. Оно создает возможности для роста и подчеркивает важность накопления ресурсов, позволяющих человеку продвигаться в достижении поставленных позитивных целей, которые являются стимулирующими и связанными с личностным ростом. В процессе опережающего совладания человек борется за совершенствование жизни или среды вместо того, чтобы реагировать на прошлую или ожидаемую ситуацию угрозы;
в) **предвосхищаемое, антипационное совладание** (anticipatory coping) – попытки совладания с угрожающим событием, неизбежным или почти неизбежным в ближайшем будущем (подготовка к защите диссертации);
г) **профилактическое, превентивное совладание** (preventive coping) – совладание с предвещаемым, неопределенным потенциалом угрозы в отдаленном будущем (включение человека в программу физической активности, направленную на предупреждение развития связанных с возрастными изменениями медицинских состояний, таких как остеопороз, атеросклероз сосудов и т. д.) (Greenglass, 1998; Schwarzer, Knoll, 2003).

По нашему мнению, модель опережающего, ориентированного на будущее совладания является серьезной теоретической базой для проведения исследований в области профилактики заболеваний и укрепления здоровья, основой для создания профилактических программ нового поколения.

5 **Модель посттравматического роста** (model of posttraumatic growth Tedeschi, Calhoun, 1995).

До последнего времени довольно мало известно о позитивных последствиях, вызванных воздействием жизненных кризисов, включая

природу частоты и детерминанты последствий. Основное внимание исследователей сконцентрировано, прежде всего, на негативных последствиях.

Однако под воздействием жизненных кризисов, интенсивной психологической травмы могут возникать не только негативные последствия, но и рост, вызванный стрессом, положительные психологические личностные изменения как результат борьбы с травмирующим событием. В процессе совладания с травмой и ее последствиями человек не только может восстанавливаться и возвращаться к исходному уровню функционирования, существовавшему до травмы, но и использовать возникшую ситуацию как возможность для дальнейшего индивидуального развития, достижения более высокого уровня функционирования в определенных областях по сравнению с тем, который он имел до травмы.

Развивающиеся позитивные последствия, положительные психологические изменения получали разные названия: индуцированный стрессом рост (Park et al., 1996), позитивный рост, возникший вопреки ожиданиям (Linley, Joseph, 2004) посттравматический рост (Tedeschi, Calhoun, 1995; 2004) и т. д.

Для понимания процесса развития позитивных жизненных изменений под влиянием интенсивной психической травмы разработано несколько теоретических моделей.

Авторы модели положительных результатов жизненного кризиса и личностного роста (conceptual model of positive outcomes of life crises and transitions Schaefer и Moos – 1992) сформулировали три основных типа взаимосвязанных позитивных последствий, вызванных стрессом: усиление социальных ресурсов (улучшение отношений с друзьями), укрепление личностных ресурсов (совершенствование Я-концепции), совершенствование имеющихся либо развитие новых навыков совладания (развитие способностей разрешать проблему). Например, улучшение межличностных отношений способствует развитию эмпатии, которая обладает редуцирующим дистресс воздействием.

Кроме того, Шеффер и Мус разработали модель для объяснения детерминант стресс-индуцированного роста, к которым они отнесли: а) личностные характеристики (пол, темперамент, черты личности) и характеристики среды реципиента (социальная поддержка); б) характеристики негативного жизненного события (стрессогенность, продолжительность, управляемость); в) совладающее поведение (позитивная переоценка, новое определение и т. д.). Авторы подчеркивают важную роль в возникновении позитивных психологических изменений совладания как процесса развития, в противовес совла-

данию с травматическим воздействием как варианта избегающего поведения (Schaefer, Moos, 1992).

Управление стрессовым событием может иметь потенциальные выгоды. Несмотря на отрицательное воздействие, дистресс, возможно, необходим для личностного развития. В модели эволюционного совладания постулируется, что совладание может иметь или гомеостатическую или эволюционную функцию. Результатом действия последней могут быть как положительные, так и негативные изменения. Поэтому, после того как стрессогенное событие произошло, три возможных способа совладания могут приводить к трем различным результатам. Гомеостатическое совладание приводит к возвращению к основной линии функционирования, эволюционное отрицательное совладание приводит к более низкому уровню функционирования, и эволюционное положительное совладание приводит к более высокому уровню функционирования (росту) (Aldwin, 1994).

Согласно функционально-описательной модели посттравматического роста американских психологов Калхуна и Тедеши, посттравматический рост – это субъективный опыт существенных положительных изменений человека, являющихся результатом борьбы с большим кризисом жизни. Постравматический рост рассматривается авторами как многомерный конструкт, включающий возникновение изменений в убеждениях, целях, поведении, идентичности Я применительно к развитию собственной жизни. Угрожающая жизни психическая травма «встряхивает» или разрушает важные для личности цели жизни и ее мировоззрение. Это является вызовом самым значимым убеждениям и целям человека и его способности управлять эмоциональным дистрессом. Эмоциональный дистресс инициирует процесс размышления о случившимся, который вначале является скорее более реактивным, автоматическим, чем преднамеренным. В последующем интеллектуальная деятельность, связанная с решением вызванных травмой проблем, становится более продуктивной. После того как первые попытки совладающего поведения оказываются успешными (снижение выраженности эмоционального дистресса, отказ от недостижимых целей и т. п.), индивид приступает к более зрелым, продуманным размышлениям о полученной травме и ее влиянии на его жизнь. Конструктивные размышления, анализ новой ситуации, нахождение нового смысла, значения и переоценка прежнего, вероятно, играет ключевую роль в возникновении посттравматического роста (Tedeschi, Calhoun, 1995; 2004).

В качестве критериев наличия посттравматического роста могут рассматриваться повышение ценности собственной жизни, установка на новые жизненные приоритеты, ощущение возросшей мощи, проч-

ности, силы, распознавание новых возможностей, исправление ограниченности межличностных отношений, позитивные изменения духовности и т. д. (Tedeschi, Calhoun, 1995, 2004).

Одностороннее осмысление многими исследователями посттравматического роста как только конструктивного, функционального не может быть оправдано, с точки зрения авторов, во многих случаях. Акцентирование, прежде всего, конструктивной стороны позитивных изменений в результате борьбы с жизненными кризисами, а также сомнения в достоверности измерения выраженности параметров посттравматического роста, по данным самоотчетов обследуемых, привело к критике модели Тедеши–Кальхуна со стороны швейцарского исследователя А. Меркера, который предложил двухкомпонентную модель посттравматического роста. Он исходил из того, что в процессе совладания одновременно участвуют не только осознаваемые копинг-стратегии и копинг-ресурсы, но и механизмы психологической защиты, которые принимают участие в развитии позитивных изменений, возникающих в процессе борьбы с тяжелыми жизненными стрессами (Maercker, Zoellner, 2004).

Римский бог Янус обычно изображается с двумя лицами, смотрящими в противоположных направлениях. Разработанная А. Меркером в 2004 г. «Двуликого Януса модель постравматического роста» рассматривается как адекватный подход к феномену самовоспринимаемого посттравматического роста. По мнению автора модели, посттравматический рост имеет две стороны: функциональную, конструктивную, выходящую за пределы собственного Я, и иллюзорную, дисфункциональную, вводящую пациента в заблуждение (позитивная иллюзия).

Модель предполагает, что восприятие посттравматического роста, по крайней мере, частично искажено положительными иллюзиями, которые помогают людям уравновесить негативное влияние эмоционального дистресса. Как считает автор, обе стороны посттравматического роста в динамике развития, занимая свое место во времени и пространстве, по-своему способствуют адаптации. Дисфункциональная сторона посттравматического роста, вводящая пациента в заблуждение, вероятно, первой включается в процесс совладания, сфокусированного на эмоциях, и может коррелировать с консолидацией Я или даже с отрицанием (в течение непродолжительного времени). Напротив, конструктивная сторона самовоспринимаемого посттравматического роста соотносится с долгосрочной адаптацией, укрепляющей здоровье (Maercker, Zoellner, 2004).

Следует отметить, что в зарубежной специальной литературе по вопросу теории посттравматического роста в настоящее время ведутся интенсивные дебаты, которые не позволили пока прийти его участникам к единому мнению.

Проблема диагностики совладающего поведения в России

Развитие исследований совладающего поведения в России в последние два десятилетия XX в. тормозилось из-за отсутствия адекватных инструментов измерения стратегий и ресурсов совладающего поведения. Только в начале XXI в. ситуация изменилась к лучшему благодаря тому, что группой костромских психологов во главе с Т. Л. Крюковой была проведена трудоемкая работа по адаптации трех зарубежных методик диагностики совладающего поведения. В настоящее время российские исследователи имеют возможность применять следующие адаптированные для русскоязычной популяции методики исследования способов и ресурсов совладающего поведения.

1 **Опросник способов совладания** (Ways of Coping Questionnaire, Folkman, Lazarus, 1988). Первая попытка создания русскоязычной версии ситуативного (интериндивидуального) типа опросника была предпринята И. А. Джидарьян (Джидарьян и др., 1995), в последующем версия для русскоязычной выборки была создана в лаборатории клинической психологии Психоневрологического научно-исследовательского института им. В. М. Бехтерева под руководством профессора Л. И. Вассермана (Гусева, 1998). Костромскими психологами Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк и М. С. Замышляевой в 2004 г. проведена современная адаптация на русскоязычной выборке, получившая широкую популярность среди российских психологов и врачей (Крюкова, 2004). Кроме того, адаптированная версия опросника разработана в 2001 г. Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой в Санкт-Петербургском государственном университете.

2 **Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях – КПСС»** (Coping inventory for Stressful Situations), созданная Н. Эндлером и Д. Паркером в 1990 г. адаптирована Т. Л. Крюковой в 2000 г. В рамках интериндивидуального подхода измеряются три стиля совладающего поведения, в основе которых лежат личностные переменные (Endler, Parker, 1990; Крюкова, 2004).

3 **Методика «Индикатор стратегий совладающего поведения»** (the Coping Strategy Indicator).

Методика создана в 1990 г. и адаптирована для русскоязычной выборки с согласия автора в 1991 г. В. М. Ялтонским и Н. А. Сирота. Опросник представляет собой скрининговый

самооценочный опросник, состоящий из 33 утверждений и предназначенный для обследования подростков, юношей и взрослых. При помощи факторного анализа автором были выделены три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (Amirkhan, 1990; Сирота, 1994; Ялтонский, 1995). Опросник представляет собой реализацию идеи о выделении фундаментальных стратегий совладающего поведения из множества описанных в литературе ситуационных стратегий совладания, что позволит в большей мере получать сопоставимые результаты исследований разных авторах в различных областях исследования совладаюшего поведения.

4 **Опросник «Копинг-стратегии школьного возраста» (**Ryan-Wenger, 1990; Сирота, Ялтонский, 1992). Опросник предназначен для диагностики стратегий совладающего поведения детей 8–12-летнего возраста, он создан американским психологом Райан-Венгер в 1990 г. и с согласия автора адаптирован в 1992 г. для русскоязычной выборки В. М. Ялтонским и Н. А. Сирота. Опросник включает 26 пунктов-утверждений и позволяет анализировать три аспекта совладающего поведения: а) что делают обследуемые, переживая стрессовую ситуацию; б) как часто они применяют тот или иной способ совладания в стрессовой ситуации; в) насколько субъективно помогает выбранный способ совладания. После получения ответов производится подсчет частоты использования стратегий совладания, оценивается субъективная эффективность их использования, определяется общая оценка в баллах. Упрощенная версия адаптированного нами опросника была использована при проведении исследований И. М. Никольской и Р. М. Грановской.

5 **Методика «Шкала совладающего поведения подростков»** (ЮКШ по Т. Л. Крюковой) (*Adolescent Coping Scale – ACS*) создана в 1993 г. австралийскими психологами Э. Фрайденберг и Р. Льюисом, она включает 79 утверждений, из которых образованы 18 шкал-стратегий. При ответе на последний открытый 80 вопрос используемый вписывает способ совладания, который не был включен в предложенный ему репертуар стратегий совладающего поведения. В 1999–2002 гг. с согласия авторов методика была адаптирована в общей и специальной формах для русскоязычной популяции коллективом под руководством Т. Л. Крюковой (Frydenberg, Lewis, 1993; Крюкова, 2007).

6 **Бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций» – методика Э. Хайма (**Heim, 1988) адаптирован в НИПНИ им. В. М. Бехтерева (1998, 2005) и позволяет оцени-

вать 25 способов преодоления трудностей по трем плоскостям копинг-стратегий (поведенческой, когнитивной и эмоциональной), а также выявлять адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные варианты.

7 **Опросник процесса стресса и копинга** (The Stress and Coping Prosess Questionnaire (SCPQ) – Perrez, Reihertts, 1987; 1992). Стратегии совладающего поведения исследуются применительно к гипотетическим стрессовым ситуациям, включающим когнитивные оценки, эмоции, атрибуции.

8 **Опросник «Модели преодолевающего поведения»** («Strategic Approach to Coping Scale-SACS, Hobfoll et al., 1994, адаптация Водопьяновой, Старченковой, 2001). Опросник выявляет поведенческие модели преодоления в соответствии с многоосевой моделью преодолевающего поведения, предложенной С. Е. Хобфоллом.

9 **Опросник ресурсов совладания со стрессом –** Coping Resources Inventory for Stress (CRIS) **–** K. B. Matheny, W. L. Curlett, J. L. Pugh, D. W. Aycock, H. F. Taylor, 1988. Тест, созданный в рамках трансакционального подхода к изучению стресса, позволяет оценивать индивидуальные ресурсы совладания, он адаптирован А. В. Махначом и Ю. В. Постыляковой и соответствует необходимым психометрическим требованиям (Постылякова, 2005).

Ограничения и недостатки методов диагностики стратегий совладающего поведения

Оценка процесса совладания и измерение результата преодолевающего поведения – один из самых спорных аспектов психологии совладающего поведения. Данной проблеме посвящено несколько серьезных сообщений российских исследователей (Бодров, 2006; Крюкова, 2007). Помимо традиционных для опросников и тестов ограничений и недостатков (в числе которых возможная социальная желательность ответов и недостаточная надежность полученных результатов, потенциально обременительная продолжительность психодиагностического обследования, трудность интерпретации базисных ответов), нарекания вызывают и свойственные именно для диагностики стратегий совладающего поведения затруднения. Среди них: возможность вариативности ответов о способах совладания, использованных в воспроизводимом периоде (неточность припоминания), ретроспективность сообщения об использованных способах совладающего поведения. Кроме того, репертуар стратегий совладающего поведения, используемый автором опросника, может оказаться гораздо у́же возможного репертуара стратегий совладающего поведения, используемого обследуемым в реальной ситуации.

Опросники, как правило, не учитывают последовательности используемых стратегий совладания, хотя не вызывает сомнений факт того, что изменение последовательности используемых копинг-стратегий может существенно влиять на результат, на эффективность совладающего поведения.

Чтобы выявить специфику совладающего поведения в определенной выборке, нужно, чтобы выборка была обязательно подобрана по соответствующим требованиям, а параметры совладающего поведения измерялись методикой, адекватной поставленной задаче. Например, попытка ответить на вопрос в определенной профессиональной группе: «Какими из предложенных способов вы обычно преодолеваете синдром выгорания?», представители которой не знают, что такое синдром выгорания, не представляют, есть или нет у них проявления этого синдрома, или расценивают этот синдром как стигматизируещее или дискриминирующее их клеймо, может привести к парадоксальным результатам оценки совладающего поведения.

Проводя диагностику совладающего поведения, не следует забывать и мнение создателя теории стресса и копинга Р. Лазаруса о том, что стресс и совладание являются двумя сторонами одной монеты, а стресс является особой связью между личностью и средой. Эти зависимые друг от друга переменные взаимно влияют друг на друга, способствуя либо сохранению здоровья, либо развитию дисфункциональных расстройств. Поэтому вряд ли можно считать адекватными полученные результаты исследования стратегий совладающего поведения в отрыве их от контекста связи стрессовой ситуации, стратегий и ресурсов совладания, личностно-средового взаимодействия.

Оценка ретроспективного сообщения опрашиваемого о способах совладания в напряженной ситуации, произошедшей за последний месяц или тремя-шестью месяцами ранее, вызывает достаточно обоснованную критику и приводит к созданию опросников по изучению стратегии совладания с жизненной проблемой в режиме реального времени (накануне или в этот же день), что позволяет сократить период воспроизведения. Интересные результаты были получены А. Стон с соавт. при сравнении ответов одних и тех же испытуемых об использованных стратегиях совладания при их оценке в режиме реального времени и при ретроспективной оценке. Приблизительно 30% участников сообщили при ретроспективной оценке о тех способах совладания, которые они не отмечали у себя в режиме реального времени. Примерно столько же обследуемых не смогли дать информацию при ретроспективном сообщении об определенных

способах совладания, которые они называли при оценке совладания в режиме реального времени. Обследуемые сообщали разную информацию об используемых ими стратегиях совладания с одной и той же проблемой, когда отвечали на утверждения опросника в режиме реального времени либо ретроспективно. Авторы пришли к заключению, что оценки совладающего поведения в режиме реального времени являются более конкретными, буквальными и менее осмысленными. В то же время ретроспективные оценки совладающего поведения, хотя и имели более высокую прогностическую значимость, были более подвержены искажению из-за попыток обследованных создать последовательную версию их совладающего поведения (Stone et al., 1998).

Метод повествовательного изложения (нарративный подход)

Информация о способах и ресурсах совладания может быть получена путем изучения исследователем ответов на его вопросы и их подробного описания, повествования. Данный подход является альтернативой опросниковым методам изучения совладающего поведения, которые являются более жестко структурированными. Метод повествовательного изложения позволяет выявить оригинальные для индивида способы совладающего поведения, которые не были включены в репертуар стратегий совладания, представленный в отдельном опроснике. В процессе беседы исследователь имеет возможность получить развернутую информацию об испытываемом психическом состоянии человека во время проблемной ситуации, распознать, какие эмоции переживал человек в процессе совладания, о чем он думал и какие действия совершал. Инструкция опросника нередко задает выбранную исследователем, уже возникшую в настоящем или прошлом ситуацию. В рамках нарративного подхода существует возможность получить ответы о специфике совладающего поведения индивида в разных проблемных ситуациях, в том числе не только свершившихся, но и в ситуациях, требующих опережающего, проактивного совладания. Одним из самых важных достоинств повествовательного подхода является возможность целенаправленно проследить динамику совладающего поведения от начала процесса совладания до его завершения. Соотнести поставленную цель совладания с его завершенностью и исходным результатом. К недостаткам данного подхода следует отнести индивидуальный формат собеседования, продолжительность повествования, трудоемкость процесса, субъективность интерпретации полученных результатов, преимущественно качественную, а не количественную оценку полученных результатов.

Несмотря на то, что репертуар опросников для исследования совладающего поведения за последние годы расширился, клиническими психологами и врачами остро ощущается нехватка опросников и шкал, отражающих специфику совладания с хронической болезнью, лечением и т. д., например, оценки стратегий совладающего поведения дошкольниками, инвалидами в ситуации специфической хронической болезни (эндометриоз, онкологическое заболевание, диабет), оценки самоэффективности совладающего поведения, совладания с хронической болью, усталостью, побочными эффектами лечения, оценки супружеского копинг-поведения (алкоголизм в семье), оценки совладания с предписанным врачом пожизненным режимом лечения, приверженность больных ВИЧ/СПИД-ом антивирусной терапии со сложными медицинскими процедурами, стигматизацией и дискриминацией, невзирая на побочное действие лекарств.

Проблема эффективности совладающего поведения

Само понятие совладающего поведения и оценка его эффективности дискуссионны и наиболее сложны и запутанны в ряду проблем копинг-поведения, их решение вызывает серьезные затруднения. Процесс совладания, используемые стратегии и стили не могут оцениваться эмоционально и быть по своей природе либо плохими, либо хорошими. Однако регулярно приходится сталкиваться с оценкой проблемно сфокусированного совладания как позитивного, а совладания, ориентированного на эмоции, как негативно окрашенного. Обе функции совладающего поведения обеспечивают процесс адаптации, хотя в разных проблемных ситуациях, на разных этапах развития этих ситуаций эффективность проблемно-разрешающего и эмоционально-сфокусированного совладания может быть неоднозначной. Мы используем обе эти функции (и одновременно механизмы психологической защиты) фактически во время любого совладания со стрессовой ситуацией. Нельзя упрощенно концептуализировать совладание как только психологические защиты или как совладание, ориентированное либо на эмоции, либо на проблему. Обычно в процессе совладания на разных уровнях одновременно сосуществуют многочисленные, неповторимые комбинации проблемно-ориентированного и сфокусированного на эмоциях совладания и механизмов психологической защиты. Пропорциональное представительство каждой из этих трех функций меняется в зависимости от того, как стрессовые ситуации оценены и какой личностью и т. д. Поэтому при оценке совладающего поведения желательно проводить оценку всех трех компонентов

совладания (осознаваемых и недостаточно осознаваемых): проблемно-ориентированного, ориентированного на эмоции и механизмов психологической защиты. Адаптивное качество процесса совладания должно быть оценено в контексте специфической стрессовой ситуации, в которой оно происходит, и в отношении того, кем осуществляется преодоление. Процесс совладания может быть эффективным в одной проблемной ситуации. Но в другой ситуации, когда степень контролируемости индивидом незначительна, использование аналогичных комбинаций стратегий совладания и запрашиваемых копинг-ресурсов может не обеспечить эффективного совладания. Требования ситуации, детерминировавшей выбранные стратегии, стили и ресурсы совладания могут соответствовать либо не соответствовать результату совладающего поведения.

Для преодолевающего индивида восприятие собственной эффективности совладания есть уверенность личности в ее способности эффективно совладать со стрессом, трудной жизненной ситуацией Она может рассматриваться как общая уверенность индивида в том, что он может совладать с требованиями, созданными возникшей ситуацией и эмоциями, обусловленными этой ситуацией. Эффективность совладания включает уверенность в том, что индивид успешно справлялся с аналогичными проблемными ситуациями в прошлом и способен эффективно справиться с подобными стрессорами в будущем, если встретится с ними.

Сложность решения проблемы эффективности совладающего поведения обусловлена наличием огромного количества взаимосвязанных переменных: вида проблемной ситуации и ее оценки, палитры личностных особенностей, репертуара выбранных стратегий и стилей, качества и количества тех или иных ресурсов совладания, цели преодоления, временной перспективы, а также относительно того, будет ли процесс совладания превентивным, профилактическим, ответной реакцией на существующую ситуацию и т. д. Предикторами эффективного совладающего поведения могут служить разные составляющие мотивационного процесса, регулирующие достижение необходимого результата: ценностные ориентации личности, вера в свои способности, настойчивость и интенсивность усилий, выбор задач оптимального уровня трудности и т. д. Эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности. Ведь в кризисной ситуации возраст, пол, интеллект, сила характера тоже выступают в качестве ресурсов. Так, установлено, что по сравнению с молодыми пожилые люди используют более энергоемкие формы совладания. Кроме того,

выявлено, что если молодые люди используют активные стратегии, ориентированные на решение проблемы, то пожилые чаще избирают пассивную стратегию, фокусированную главным образом на своем эмоциональном состоянии (Rook, Dooley, Catalano, 1991). Воспринимаемая эффективность совладания есть состояние динамичное и подверженное изменению как при совладании на разных этапах процесса преодоления, так при совладаниии с разными стрессовыми ситуациями. Оценка копинг-поведения совладающим индивидом субъективна. Она может отличаться от объективной оценки эффективности совладающего поведения сторонним наблюдателем. При объективной и субъективной оценке разными лицами эффективности совладающего поведения результат оценки может совпадать, совпадать частично или не совпадать полностью. Например, совладающий субъект и исследователь могут ставить перед собой разные цели совладания (снижение эмоционального дистресса или разрешение конфликтной ситуации) и, соответственно, по-разному оценивать эффективность полученного результата. Если снижение дистресса было достигнуто, то и при неполностью разрешенном конфликте совладающий может оценивать свое копинг-поведение эффективным на данном этапе. В этом случае исследователь, считающий целью совладающего поведения разрешение конфликта, может оценивать наблюдаемое совладающее поведение как малоэффективное из-за его незавершенности. Выбранная цель совладающего поведения может быть параметром, влияющим на оценку совладания как эффективного или неэффективного. Например, индивид, поставивший целью совладающего поведения снижение уровня инсулина в крови до определенного уровня и повышение в результате этого уверенности в себе, добившись результата, оценит свое совладающее поведение как эффективное. Такое эффективное совладание приводит к желаемому результату, которое подкрепляется возникающим ощущением компетентности, повышением собственной эффективности, и поощряет попытки совладания в будущем.

Оценка совладания как эффективного может быть связана и с представлениями совладающего субъекта о наличии у него *способности контролировать ход событий*. Неподконтрольный индивиду ход событий не дает ему достаточных снований, даже при позитивном результате, считать свое копинг-поведение эффективным. Основанием считать свое поведение эффективным для индивида может быть его уверенность в том, что именно это поведение является *причиной позитивного исхода*.

По мнению С. К. Нартовой-Бочавер, «поскольку психологическое преодоление „запускается“ ситуацией, то естественно считать его

завершенным, состоявшимся, когда ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель и тем самым освобождает его энергию для решения других задач. Критерии эффективности преодоления в основном связаны с психологическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации, выражающейся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и раздражительности. Надежным критерием эффективного совладания считается и ослабление чувства уязвимости к стрессам» (Нартова-Бочавер, 2005).

Последствия *завершенного* совладания могут быть ближайшими кратковременными, преходящими, быстрыми (мгновенные биохимические изменения, изменение настроения) и отдаленными (возврат к дострессовой активности, восстановление функционирования). Восстановление эмоционального благополучия может быть индикатором эффективности ближайшего исхода совладания, а исчезновение проблемы – индикатором долговременной эффективности. Однако критерий завершенности совладания или полного разрешения проблемы не может быть применим ко всем стрессовым ситуациям. В ситуации сложного хронического заболевания полное разрешение проблемы представляется труднодостижимым, в то же время не вызывает сомнения возможность эффективного совладания с заболеванием. Какое совладающее поведение можно считать завершенным и приведшим к разрешению проблемной ситуации хронического, угрожающего жизни заболевания (ВИЧ/СПИД), требующего пожизненного непрерывного приема антиретровирусной терапии (АРТ)?

Критерии эффективности совладающего поведения могут отличаться при разных видах деятельности. По мнению И. А. Бевз, критерием психологической эффективности стратегий совладающего поведения является отсутствие психологического дистресса, связанного с заболеванием, или наличие позитивного аффекта. Позитивные эмоции ассоциируются пациентами с субъективным ощущением собственной компетентности, отсутствием неразрешимых противоречий, наличием адекватных межличностных отношений и социальной поддержки, т. е. гармоничностью взаимодействия индивида со средой, являющейся проявлением успешной адаптации. Критерием клинической эффективности совладающего поведения является объективное улучшение/стабилизация состояния, опосредованное соблюдением лечебно-охранительного режима. Неэффективность выбранной стратегии совладания ассоциируется с различными вариантами нарушения лечебно-охранительного режима, с неприверженностью лечению (несоблюдение

диеты, переход на методы самолечения, перерывы в приеме лекарств, прекращение назначенных лабораторных методов исследования и т. д.) (Бевз, 1998). Эффективность процесса совладания может меняться и на разных этапах динамически развивающейся стрессовой ситуации. Например, в стрессовой ситуации исчезновения сына мать пытается, прежде всего, совладать с негативными эмоциями. Восстановление эмоционального благополучия временно облегчает состояние и на данном этапе развития стрессовой ситуации может рассматриваться как критерий эффективного совладания и являться предпосылкой для последующего совладания, направленного на разрешение проблемы (возвращение сына в семью). Если сын не будет найден, то совладание с данной проблемой по принципу завершенности трудно считать эффективным.

Дискуссионным остается и вопрос о кратковременной/долговременной эффективности совладающего поведения (продолжительность действия и отдаленность последствий) и гибкости преодолевающего поведения как факторов, влияющих на эффективность совладания. Подводя итоги, следует отметить, что вопрос об определении понятия «эффективность совладания» и о создании адаптированного для русскоязычной популяции инструмента его измерения при разных видах деятельности остается открытым. Решение этих первоочередных задач позволит перейти к более эффективному решению задачи следующего порядка: созданию программ тренингов эффективного совладания, способствующих как укреплению здоровья, так и предупреждению дальнейшего развития болезни, восстановлению индивида.

Развитие совладающего поведения как теория и практика укрепления здоровья и профилактики заболеваний

Отмечающийся в конце XX–начале XXI в. рост социально значимых заболеваний (сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, туберкулез, ВИЧ/СПИД, зависимость от алкоголя и наркотиков, психосоматические расстройства, детская смертность и т. д.) свидетельствует о недостаточной эффективности существующих подходов к профилактике, в том числе с позиций психологии здоровья. Решение данной проблемы вряд ли возможно без знания основных механизмов преодоления стрессов, понимания того, какие способы управления стрессорами, личностные и средовые ресурсы совладающего поведения помогают сохранять и укреплять здоровье, успешно справляться с возрастающими требованиями окружающей среды. Теория поведения, совладающего со стрессом и жизненными проблемами, с точки зрения исследования процессов адапта-

ции, саморегуляции, является теоретической основой конкретных профилактических программ. Укрепление здоровья должно быть направлено на то, чтобы выявить варианты преодоления, при которых модели поведения риска станут гораздо менее подходящими для этого механизмами адаптации. Активное изменение ситуации субъектом почти всегда более адаптивно, чем приспособление к ней.

Основываясь на теории стресса и совладания Р. Лазаруса и принятой ВОЗ классификации первичной, вторичной и третичной профилактики (Lazarus, 1966), мы в 1993–1995 гг. предложили новое направление профилактики заболеваний, основанное на развитии, формировании совладающего со стрессом, преодолевающего жизненные проблемы поведения, названного нами *копинг-профилактика* (Сирота, Ялтонский, 1993; Сирота, 1994; Ялтонский, 1995).

Копинг-профилактика рассматривается нами как направленное, опережающее развитие стратегий и ресурсов преодоления жизненных стрессов, способствующих росту индивида, и обучение его навыкам совладающего поведения (coping behavior) с целью укрепления здоровья и усиления факторов, мотивирующих укрепление здоровья и понижающих восприимчивость к болезни (позитивная профилактика), уменьшения факторов риска заболеваний и смягчения последствий приобретенного заболевания (негативная профилактика).

Первичная копинг-профилактика (копинг-превенция) направлена на предвосхищение или обнаружение потенциальных стрессоров и опережающую выработку действий, направленных на предупреждение их влияния. Действия в рамках первичной копинг-профилактики позволяют человеку овладеть соответствующими эффективными стратегиями профилактики и заблаговременно накопить, создать резерв личностных и средовых ресурсов, необходимых для успешного совладания, личностного роста, благополучия и достижения поставленных позитивных целей. Совладание при первичной копинг-профилактике позволяет усилить позитивные результаты развития индивида или предотвратить его негативные исходы и уменьшить нагрузку на системы здравоохранения. Первичная копинг-профилактика является неспецифической, наиболее массовой социальной, а ее контингентом является общая популяция. Данный вид профилактики влияет, прежде всего, на формирование здоровья путем замены одних развивающихся процессов на другие, а усилия, направленные на предупреждение развития болезни, являются в данном случае вспомогательными. Первичная копинг-профилактика стремится полностью избежать негативных исходов, содействует развитию более эффективных стратегий преодоления

и накоплению личностно-средовых ресурсов, способствующих личностному росту и переходу на более высокий, по сравнению с исходным, уровень здоровья.

Конкретными целями первичной копинг-профилактики могут быть развитие стратегий, стилей и ресурсов совладающего поведения. Активное развитие навыков совладающего поведения может быть достигнуто путем использования обучающих психотехнологий развития когнитивной оценки проблемной ситуации, разрешения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, тренинга собственной эффективности, социальных навыков, жизнестойкости, эмпатии, уверенности в себе. Следует отметить, что активное развитие стратегий и ресурсов совладающего поведения требует не только использования воздействий на особенности когнитивного, эмоционального развития и поведения, но и изыскивать возможности позитивного влияния на биологические особенности развития субъекта (темперамент и т. д.).

Широкая распространенность среди населения лиц, относящихся к группам риска или имеющих начальные, нередко скрыто или вяло протекающие проявления возникшего заболевания, является социальным резервом роста заболеваемости и определяет поле воздействия *вторичной копинг-профилактики*. Наличие факторов риска развития заболевания (малоподвижный образ жизни, неблагополучная социальная среда, наследственная предрасположенность, курение и т. д.) требует применения профилактического совладания с предвещаемой в будущем угрозой – заболеванием, например, рекомендация режима питания в связи с возрастными изменениями, угрозой возникновения в будущем сахарного диабета или в связи с имеющимися колебаниями уровня сахара крови на фоне семейной предрасположенности к диабету. По своей направленности на контингенты риска копинг-профилактика является массовой, но в то же время и индивидуальной в отношении коррекции поведения риска отдельных лиц. Она включает как социальные, так и медицинские меры неспецифического и специфического характера (программы укрепления здоровья для определенных групп населения – детей, беременных и т. д.). Население, входящее в группы риска развития заболеваний или имеющее начальные стадии заболеваний, должно активно предвосхищать возможное заболевание, работать на опережение, овладевая стратегиями преодоления поведения риска и накапливать необходимые личностные и средовые ресурсы устойчивости к заболеванию либо с помощью профессионалов активно участвовать в лечебном процессе, осваивая навыки саморегуляции, управления болезнью на начальном этапе ее развития, например,

соблюдение соответствующей диеты, необходимой физической активности, самоконтроль уровня сахара крови, создание социально поддерживающей сети лиц группы риска, строгая приверженность предписанному врачом режиму лечения как реализация пролонгированного совладающего поведения у больных сахарным диабетом.

Третичная копинг-профилактика является совладающим с болезнью поведением, развившимся как ответная реакция на заболевание в прошлом. Она направлена на замедление развития заболевания путем активного вовлечения больного в процесс лечения и формирования у него мотивации на лечение, продолжительное и точное соблюдение предписанного специалистами режима лечения и реабилитации. Третичная копинг-профилактика при хронических заболеваниях ориентирована, прежде всего, не на излечение, а на повышение качества жизни и минимизацию симптомов на протяжении длительного времени, на перераспределение роли пациентов (за счет активного включения в процесс лечения, саморегуляции, самопомощи или взаимопомощи) и профессионалов в процессе оказания медицинской и психологической поддержки. Третичная профилактика, основанная на совладающем с болезнью поведении пациента, должна стимулировать его занимать постоянную активную позицию в управлении своей болезнью. Специфика заболевания часто требует овладения больным не только базовыми, но и специфическими стратегиями, стилями совладающего с болезнью поведения (стратегии совладания с хронической болью, аутизмом, с влечением к наркотикам, пожизненное проведение антиретровирусной терапии у больных ВИЧ, СПИДОМ, а также совладания со стигматизацией, сложными медицинскими процедурами, стратегии копинг-поведения супругов при сексуальных дисфункциях и т. д.) и обеспечения оригинальными ресурсами совладающего поведения (специализированные протезы, льготы по оплате дорогостоящих лекарств при трудноизлечимых заболеваниях, социальные меры поддержки и т. д.).

Этот вид профилактики предполагает не только интенсивное медикаментозное воздействие, но и интенсивное индивидуализированное психологическое воздействие Предупреждению дальнейшего развития заболевания помогает работа с мотивацией пациента, направленная на активное вовлечение и участие больного в процессе лечения и установление конструктивных, социально поддерживаемых отношений между специалистом и пациентом, учет субъективной внутренней картины болезни. Активность больного в борьбе с заболеванием, осознание им собственной ответственности за здоровье – обязательные условия проведения третичной копинг-

профилактики. Созданные программы профилактики заболеваний, базирующиеся на формировании навыков совладающего поведения, позволяют расширить используемый репертуар индивидуальных стратегий совладания с болезнью, привлечь и развивать имеющиеся ресурсы социально-поддерживающих сетей и в результате этого увеличить сроки ремиссии, снизить частоту рецидивов, повысить социальную адаптацию (Сирота, Ялтонский, 1993; Сирота, 1994; Ялтонский, 1995; Сирота, Ялтонский, 2003).

Создание концепции копинг-профилактики (профилактики заболеваний, позволяющей индивиду успешно адаптироваться к среде, укреплять здоровье и сохранять психосоциальное благополучие, активно используя эффективные стратегии преодолевающего жизненные проблемы поведения и соответствующие им личностные и средовые ресурсы совладания) являлось основой для создания и последующего внедрения в практику программ первичной, вторичной и третичной копинг-профилактики. С 1990 г. по настоящее время под нашим научным руководством сотрудниками кафедры клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета и отдела профилактики Национального научного центра наркологии были разработаны программы первичной, вторичной и третичной копинг-профилактики, успешно внедренные в деятельность школ и других образовательных и лечебных учреждений на территории Российской Федерации (Сирота 1994; Ялтонский, 1995; Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи, 1997; Данилова, 1997; Чазова, 1988; Сирота, Ялтонский, 2000; Волкова, Сирота, Ялтонский, Яшин, 2004; Волкова, Яшин, 2004).

Программа формирования здорового жизненного стиля для первичной копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди школьников подросткового возраста является программой подготовки лидеров. Она рассчитана на 34 учебных часа, включает 17 занятий по 90 минут каждое. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю. Основная форма обучения – групповая работа с учащимися, предполагающая развитие внутригрупповых процессов взаимодействия. В программу должны быть включены индивидуальные формы работы с подростками и их семьями. Предполагается также самостоятельная работа (выполнение домашних заданий).

Цели программы: а) обучить школьников навыкам совладающего поведения, ведущего к здоровью; б) мотивировать подростков на социально приемлемую реализацию потребностей, свойственных

подростковому возрасту и уменьшить привлекательность участия в социально неприемлемых формах активности (употребление наркотиков, проявление жестокости, агрессивности и т. д.); в) развить у подростков высокофункциональный стиль совладающего поведения, направленный на психосоциальную адаптацию, социальную интеграцию, психическое и физическое здоровье.

Задачи программы: а) развитие и совершенствование использования активных стратегий преодолевающего поведения, расширение их репертуара путем обучения социальным навыкам, умениям преодоления стресса и управления им; б) развитие и совершенствование ресурсов личности и среды: формирование позитивной Я-концепции, собственной эффективности, когнитивного компонента оценки и поведения; повышение эффективности социально поддерживающих подростка сетей и умения воспринимать предлагаемую социальную поддержку, развитие навыков эмпатии, сопереживания, внутреннего локуса контроля, жизнестойкости и других ресурсов совладающего поведения, являющихся психологическими факторами резистентности к стрессу и адаптации.

Одновременно с данной программой в школе проводится основанная на обучении навыкам совладающего поведения *программа психологической подготовки учителей* и психологов средних школ по профилактике зависимости от психоактивных веществ и формирования здорового жизненного стиля у школьников (программа подготовки учителей, школьных психологов – лидеров профилактической работы) (Сирота, Ялтонский, 2000).

При развитии совладающего поведения необходимо учитывать возрастной фактор обучаемого контингента. С этой целью специально разработана под нашим научным руководством программа первичной и вторичной копинг-профилактики – программа профилактики отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ для детей младшего школьного возраста «Корабль». Программа является одной из форм практической реализации концептуальных научно обоснованных положений профилактики зависимости, основанной на принципах совладающего поведения. Она рассчитана на 24 учебных часа, включает 16 занятий по 90 минут каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Возраст участников 8–11 лет.

Основная форма обучения – игровая работа с учащимися, предполагающая развитие внутригрупповых процессов взаимодействия. В программу должны быть включены индивидуальные формы работы с подростками и их семьями.

Целью программы является повышение психосоциальной адаптации детей.

Задачи программы: а) формирование адаптивных и эффективных стратегий совладающего поведения; б) развитие ресурсов личности; в) развитие рефлексии чувств; г) формирование позитивной самооценки и адаптивного представления о себе; д) отработка коммуникативных навыков сплочения группы; е) осознание и определение своего персонального пространства; ж) признание права на собственные ошибки.

Программа может проводиться как в группе социально адаптированных младших школьников, так и среди младших школьников, имеющих проявления отклоняющегося от социальных норм поведения (Программа профилактики отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ для детей младшего школьного возраста, 2007). Кроме того, сотрудниками отдела профилактики и кафедры клинической психологии разработаны и внедрены в практику образовательных учреждений следующие программы: «Точка опоры. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики курения, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами у подростков», «Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики ВИЧ/СПИДа и злоупотребления психоактивными веществами у подростков» (Волкова, Яшин, 2004; Волкова, Сирота, Ялтонский, Яшин, 2004).

Основываясь на теоретических положениях третичной копинг-профилактики был разработан когнитивно-поведенческий тренинг профилактики рецидивов зависимости от алкоголя и наркотиков, успешно используемый в практической работе некоторых наркологических учреждений (Сирота, Ялтонский, 2002).

Теоретические основы копинг-профилактики оказались полезными для разработки на основе результатов диссертационных исследований программ развития копинг-профилактики в профессиональной деятельности врачей, педагогов, психологов, студентов этих специальностей. На основании результатов диссертационного исследования по формированию копинг-поведения учителей средних школ была разработана программа медико-психологической подготовки педагогов и школьных психологов по проведению копинг-профилактики психогенных расстройств у школьников (Данилова, 1997). В 1988 г. под нашим научным руководством разработана программа развития копинг-поведения врача. Она предполагает проведение комплекса медико-психологических, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на активизацию и развитие у специалиста целого комплекса активных копинг-стратегий, поведенческих копинг-ре-

сурсов, психологических умений и навыков, крайне необходимых для профессиональной учебной деятельности. Для достижения стабильных результатов обучение целесообразно проводить в четыре этапа (Чазова, 1998). Результаты проводимой нами работы свидетельствуют о неограниченных возможностях использования совладающего поведения в сфере образования, психологии и медицины (профилактики, лечения, реабилитации, выздоровления), профессиональной деятельности и т. п. С точки зрения субъектно-деятельностного подхода, активность совладающего поведения задается именно субъектом, в результате чего оценка пациентом своего заболевания и его последствий кардинально меняется: больной становится активным участником терапевтического процесса и борется с болезнью. Здоровый же человек может и должен становиться активным строителем собственного здоровья, используя для этого навыки стратегий и ресурсы поведения, совладающего с проблемами, стрессами. Поэтому вполне целесообразно рассматривать в настоящее время психологию совладающего поведения как самостоятельное научное направление – психология совладающего субъекта (Крюкова, 2005; Сергиенко, 2007; Знаков, 2003).

Литература

Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики терапии. СПб.: Речь, 2004.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–18.

Бевз И. А. Внутренняя позиция пациента по отношению к болезни и выбор стратегии медицинского поведения (на модели ишемической болезни сердца): Дис. … канд. психол. наук. М., 1998.

Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во ИП РАН, 1995.

Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления психологических ситуаций). М.: Изд-во Московского университета, 1984.

Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение. СПб.: Филфак, СПбГУ. М.: Издательский центр: «Академия», 2003. С. 254–265.

Видерман Н. С. Медико-психологические характеристики копинг-поведения больных с зависимостью от алкоголя: Дис. … канд. психол. наук. СПб., 2000.

Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения. Занятие 38 // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова и др. СПб., 2001.
Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
Волкова Т. В. Яшин Д. П. Точка опоры. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики курения, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами у подростков / Науч. руков-ли Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. МГМСУ, ННЦ наркологии Росздрава. М.: Система профилактических программ, 2004.
Волкова Т. В., Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Яшин Д. П. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики ВИЧ/СПИДа и злоупотребления психоактивными веществами у подростков. Московское Бюро ЮНЕСКО. МГМСУ. М.: МАКС-ПРЕСС. 2004.
Данилова Т. А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников: Дис. … канд. психол. наук. Бишкек, 1997.
Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 3. С. 137–148.
Гусева К. Л. Копинг поведение старшеклассников: Дипломная работа. СПб.: РГПУ им А. И. Герцена, 1998.
Джидарьян И. А., Антонова Е. В. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе. М.: Изд-во ИП РАН, 1995. С. 76–94.
Знаков В. В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 2. С. 95–105.
Карвасарский Б. Д. и др. Копинг-поведение больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: Пособие для врачей. СПб.: МЗ РФ, НИПНИ им В. М. Бехтерева, 1999.
Сирота Н. А. Ялтонский ВМ и др. Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи. М., 1997.
Корытова Г. С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности. Автореф. дис. … докт. психол. наук. Иркутск, 2007.
Крюкова Т. Л. Исследование совладающего (копинг) поведения: разработка программ социально-психологической адаптации и развития креативности детей и взрослых // Психотехнологии в образовательном процессе: Мат-лы междунар. конф. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова. 1999. Ч. 1. С. 55–58.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Авантитул. 2004.
Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Автореф. дис. … докт. психол. наук. М., 2005.
Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. С. 190–204.
Лигер С.А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача: Дис. … канд. психол. наук. Бишкек, 1997.
Лукьянов В.В. Защитно-совладающее поведение и синдром «эмоционального выгорания» у врачей наркологов, их коррекция и влияние на эффективность лечения больных: Автореф. дис. … д-ра мед. наук. 2007.
Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. Вып. 2. С. 3–14.
Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20–30.
Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: Монография. М.: Прометей, 2005. С. 242–243.
Постылякова Ю.В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 3. С. 35–43.
Программа профилактики отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ для детей младшего школьного возраста «Корабль» / Науч. руков. Н.А. Сирота. М.: ННЦ наркологии МЗ России, МГМСУ, Фонд «Система профилактических программ», 2007.
Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. 2007.
Русина Н.А. Психологические защиты и механизмы совладания: отличия, проявления в психотерапевтической практике, эффективность // Ярославский психологический вестник. М., Ярославль: РПО; ЯрГУ, 1999. Вып. 1. С. 157–173.
Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: Дис. канд. психол. наук. Кострома: КГУ им Н.А. Некрасова, 2002.
Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Психология совладающего поведения: материалы Международной науч.-практ. конф. / Отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 64–66.

Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования // Обозр. психиат. и мед. психол. 1993. № 1. С. 32–35.
Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дис. … докт. мед. наук. СПб., 1994.
Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозр. психиат. и мед. психол. 1994. № 1. С. 63–75.
Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программа формирования здорового жизненного стиля // Серия «Работающие программы». МО РФ, НМЦ «ДАР». М., 2000. Вып. 5.
Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика рецидивов // Руководство по реабилитации больных с зависимостью от психоактивных веществ / Под ред. Ю. В. Валентика и Н. А. Сирота. М.: Литера-2000, 2002. С. 171–191.
Сирота Н. А. Ялтонский В. М. Профилактика алкоголизма и наркомании: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений. М.: Издательский центр «Академия». Гл. 5. 2003. С. 73–81.
Ташлыков В. А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии // Медико-психологические механизмы охраны психического здоровья. Томск, 1990. С. 60–61.
Чазова А. А. Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни: Дис. … докт. психол. наук. Бишкек, 1998.
Чехлатый Е. И. Совладающее поведение у больных неврозами, лиц с преневротическими нарушениями в социальных группах повышенного риска нервно-психических расстройств: Автореф. дис. … докт. мед. наук. СПб., 2007.
Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: Дис. … докт. мед. наук. СПб., 1995.
Aldwin C. Stress, coping and development: An integrative perspective. New York: Guilford Press, 1994.
Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator // J. Personal. Soc. Psychol. 1990. V. 59. P. 1066–1074.
Aspinwall L G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. Psychological Bulletin. 1997. Vol. 121 (3). P. 417–436.
Christensen A. J., Benotch E. G., Wiebe J. S., Lawton W. J. Coping with treatment-related stress: effects on patient adherence in hemodialysis // J. Consult. Clin. Psychol. 1995.63. P.: 454–59.
Conway V. J., Terry D. J. Appraised controllability as an moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of goodness of fit hypothesis // Australian Journal of Psychology. 1994. 44. P. 1–7.

Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional Assessment of coping: a critical evaluation // J. Personal. Soc. Psychol. 1990. 58. P. 844–854.
Heim E. Koping und adaptavited gibtes geeignetes oder ungeeignetes koping // Psychother., Psychosom. Med. Psychol. 1988. H. 1. P. 8–15.
Greenglass E. R. (1998). The Proactive Coping Inventory (PCI) // R. Schwarzer (Eds.), Advances in health psychology research (Vols. CD-ROM). Berlin: Free University of Berlin.
Folkman S., Lazarus R. S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychological Press, 1988.
Folkman S., Stein N. L. Adaptive goals processes instressful events // Stein N. L. et al. (Eds.) Memory for everyday and emotional events? 1997. P. 113–137.
Frydenberg E., Lewis R. The adolescent coping scale: Practitioners manual: Australian Council for Educational Research. 1993.
Lazarus R. S. Psychological Stress and coping process. New York: McGraw-Hill. 1966. P. 29.
Lazarus R. Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press, 1991.
Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review // Journal of Traumatic Stress. 2004. 17. P. 11–21.
Maercker A., Zoellner T. The Janus Face of Self-Perceived Growth: Toward A Two-Component Model of Posttraumatic Growth Psychological Inquiry. 2004.
Moos R. H. Why do some people recover from alcohol dependence, whereas others continue to drink and become worse over time? // Addiction. 1994. Jan; 89 (1). P. 31–4.
Park C. L., Cohen L. H., Murch R. L. Assessment and prediction of stress-related growth // Journal of Personality. 1996. 64. P. 71–105.
Park C. L., Folkman S., Bostrom A. Appraisals of controllability and coping in caregivers and HIV+men: Testing the gooodnes-fit hypothesis // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2001. 69. P. 481–488.
Perrez M., Reihertts M. Behavior and cognition analysis of coping with stress by depreesed persons. A criterion – and process oriented measurement approach // W. Huber (Ed.). Progress in psychotherapy. Research. Louvain–La-Neuve: Presses Universaries. 1987. P. 115–133.
Perrez M., Reihertts M. Stress, Coping and Health: A Situation – Behavior Approach: Theory, Methods, Applications: Seattle –Toronto–Bern–Gottingen: Hogrefeand Huber Publishers, 1992.
Rook K., Dooley D., Catalano R. Age differences in workers' efforts to cope with economic distress // The social context of coping. New York: Plenum Press, 1991. P. 79–105.
Roskies E., Lazarus R. S. Coping theory and teaching of coping skills // Davidson P. O. (Eds.). Behavioral Medicine: Changing health lifestyles. New York: Bruner / Muzd, 1980. P. 45–83.

Ryan-Wenger N. M. Development and psychometric properties of the Schoolager's Coping Strategies Inventory, Nursing Research. 1990. Vol. 39. P. 344–349.
Schwarzer R., Knoll N. Positive coping: mastering demands and searching for meaning // Comprehensive Handbook of Psychology. Ed. AM Nezu, CM Nezu, PA Geller. New York: Wiley, 2003. Vol. 9.
Stanton A. L. et al. Coping amomg emotional approach: Problems of conceptualization and confounding // J. of Personality and Social Psychology. 1994. 66. P. 350–362.
Stone A. A., Schwartz J. E., Neale J. M., Shiffman S., Marco C. A., et al. A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall // J. Personal. Soc. Psychol. 1998. 74 (6). P. 1670–1680.
Schaefer J. A., Moos R. H. Life crises and personal growth // B. N. Carpenter (Ed.). Personal coping: Theory, research, and application. 1992. P. 149–170.
Stroebe M. S., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. Death Stud. 1999. 23. P. 197–224.
Stroebe M. S., Schut H. Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In *Meaning Reconstruction, the Experience of Loss,* ed. RA Neimeyer. Washington, DC: Am. Psychol. Assoc., 2001. P. 55–73.
Tedesch, R. G., Calhoun L. G. Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks, CA: SAGE. 1995.
Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. 15. P. 1–18.
Wills T. A., Shiffman S. Coping and substance use: A conceptual structure // S. Shiffman, T. A. Wills (Eds.). Coping and Substance use. Orlando F. L. 1985. P. 3–25.
Zakowski S. G. et al. Appraised control, coping and stress in community sample: A test of the gooodnes-fit hypothesis. 2001. 23. P. 158–165.
Zeidner M., Endler N. S. Adaptive and maladaptive coping: Handbook of Coping. New York: Wiley, 1996. P. 505–531.

Человек как субъект совладающего поведения

Т. Л. Крюкова

Совладающее с жизненными трудностями поведение человека рассматривается как сознательное и целенаправленное. Приводятся критерии принадлежности совладающего поведения субъекту. Раскрываются факторы, детерминирующие выбор человеком способов совладания, закономерности и динамика совладающего поведения.

Ключевые слова: психология субъекта, совладающее поведение, критерии и факторы выбора копинг-стратегий и копинг-стилей, закономерности формирования совладания в онтогенезе, психологическая помощь в адаптации к трудным жизненным ситуациям.

Критерии совладающего поведения субъекта

Разработка психологии субъекта (индивидуального и группового) является методологическим достижением и достоянием отечественной психологии, одним из продуктивных путей к установлению единства всей психологической науки (Брушлинский, 1992, с. 11). Он заключается в признании человека активным субъектом многообразных форм произвольной человеческой активности и рассматривается как концептуальная оппозиция «постулату непосредственности», согласно которому внутренняя и внешняя активность человека напрямую детерминируется воздействиями окружающей среды или отдельными психическими функциями. Психология субъекта преодолевает ограниченность данного положения и раскрывает способность человека к самодетерминации, самоопределению, саморазвитию (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко). Принципиальная новизна психологии субъекта заключается главным образом в трех основных положениях: в значительном расширении представлений о содержании активности как фактора детерминации психики; в переходе

от микросемантического к макроаналитическому методу познания психического; в целостном системном характере исследования динамического, структурного и регулятивного планов анализа психологии субъекта (Знаков, 2005).

Развивая, конкретизируя и интегрируя понятие совладающего поведения в отечественную науку, в систему современных психологических категорий в сфере психологии развития, психологии личности и социальной психологии, мы опираемся на позиции психологии субъекта. Совладающее со стрессом, трудной жизненной ситуацией поведение, или копинг, относится к малоизученным жизнетворческим дарованиям личности (Л. И. Анцыферова) или ее конструктивным силам (К. А. Абульханова), инициирующим направленную на мир и самого себя преобразующую активность человека. Оно связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудной (проблемной) ситуации.

Целью нашего исследования является идентификация совладающего поведения как поведения субъекта, раскрытие его сущности и закономерностей; обоснование собственного подхода к пониманию данного вида адаптивного поведения; выделение совокупности компонентов регуляции активности субъекта как факторов выбора способов совладания.

Термин *coping* (копинг) не включали в «Psychological Abstracts» Американской психологической ассоциации до 1967 г. Согласно Н. Хаан (1965), «копинг-поведение отличается от защитного поведения, которое является по определению жестким, вынужденным, искажающим действительность и неизменяющимся, в то время как копинг-поведение – это гибкое, намеренное, ориентированное на реальность и развивающееся поведение» (Haan, 1965, p. 374. Цит. по: Zeidner, Endler, 1996). Известно, что ранние исследования копинга проводились в рамках изучения защитных механизмов. До сих пор в литературе по копингу и психологической защите некоторые исследователи продолжают использование термина «копинг» в значении адаптивных защит (N. Haan, Л. И. Вассерман, Э. Г. Эйдемиллер). Выделяют пять основных *задач* копинга как особого адаптивного поведения: 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности; 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; 3) поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах; 4) поддержание эмоционального равновесия; 5) поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми (Лазарус, Фолкман, 1984).

Теоретико-эмпирическое исследование, проведенное нами (1999–2005), позволило обосновать новый взгляд на процесс социальной адаптации, важной стороной которой у здоровых людей выступает совладающее со стрессом (трудной жизненной ситуацией) поведение. Для нас наиважнейшим критерием трудности ситуации, инициирующей выбор копинг-поведения, является ее *субъективное восприятие человеком*. Трудные ситуации мы рассматриваем и по объективной шкале – от травматичных до ежедневных жизненных трудностей (микространсоров) по Р. Лазарусу и К. Олдвин (1994).

Новый подход осуществлен через анализ совладающего поведения как поведения субъекта, детерминируемого рядом факторов: диспозиционным (личностным), динамическим (ситуационным), социокультурным (экологическим) и регулятивным. Поскольку механизмы совладания используются человеком *сознательно* и *целенаправленно,* мы относим совладающее поведение к факторам активности человека, называя его дескриптором субъекта и *поведением субъекта* (Крюкова, 2003, 2004, 2005).

Концепция копинга-совладания создается в российской психологии с 90-х лет XX в., ее разработчики сталкиваются с немалыми трудностями методологического и методического уровня, что является отражением реальной сложности поведения человека в стрессовой ситуации. Это отчасти объясняет междисциплинарность нашего подхода, но не отменяет изначальной принадлежности совладания к явлениям регуляции и саморегуляции поведения. Психология совладающего поведения – это самостоятельная область психологических исследований в российской научной психологии, что подтвердила представительная первая научно-практическая конференция по данной проблеме, прошедшая в Костроме в мае 2007 г.

Мы рассматриваем совладающее поведение с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации и развития человека. Нам удалось доказать, что существует особый вид социального поведения человека, поведения, обеспечивающего, либо разрушающего его здоровье и благополучие.

Совладающее поведение определяется нами как позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия (Крюкова, 2004).

Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики. Как справедливо отмечает Е. А. Сергиенко (2007), обращение к исследованию субъекта открывает возможность изучать поведение, деятельность как опосредованные внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели окружающего мира. К критериям совладания как поведения субъекта мы относим, прежде всего, его *осознанность* (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения). Понятие *выбора* человеком способа действий в ситуации стресса является критериальным для специфики этого вида поведения и ключевым для понимания осознанности совладающего поведения.

К другим критериям относятся: *целенаправленность; конролируемость* (способствующие устранению, преобразованию или приспособлению к трудной ситуации); неразрывная *связанность* и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию – *адекватность ситуации,* моменту времени (своевременность); регуляция уровня стресса; *значимость* последствий выбора данного поведения для психологического *благополучия* субъекта; *социально-психологическая обусловленность* совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту); *возможность обучения* этому виду поведения, подготовка, «закаливание» перед жизненными трудностями.

Совладающее поведение, по нашему убеждению, не есть пассивное отражение качеств личности и особенностей жизненной ситуации, с которой столкнулся человек, но это зеркало его субъектной активности. Совладание либо *задается* человеком как субъектом своего поведения (по К. А. Абульхановой, личность имеет «жизненную способность удерживать себя в качестве субъекта своей жизни»), либо в случае неспособности человек превращается в пассивное существо, «плывущее по течению» (Абульханова, 2000, с. 17–18). Такие люди, оставаясь личностями, перестают быть субъектами и становятся «исполнителями», производными от своего способа поведения. К. Г. Юнг обозначил эту дихотомию ярко и метафорично. Человек, по его мнению, способен преодолеть совершенно невозможные трудности, но «терпит крах, если сверх прочих несчастий вынужден признать, что играет роль в „сказке, рассказанной идиотом“» (Юнг, 1996, с. 298).

Закономерности совладающего поведения

В эмпирических исследованиях были выявлены закономерности совладающего поведения, в частности, описаны его изменения в разные периоды жизни (Крюкова, 2004, 2005). Формирование совла-

дания в онтогенезе – это научение любому поведению, связанному с выживанием, включая попытки спасти, защитить себя, выдержать, вытерпеть, в некоторых случаях спрятаться (даже не приводящие к положительному результату). Активное развитие стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками (Хазова, 2002). У взрослых формирование этого поведения связано, прежде всего, с расширением репертуара и повышением гибкости в применении качественно более совершенных способов совладания. Взросление, развитие самопознания и владения собой способствует усложнению совладающего поведения.

Положительная динамика совладающего поведения субъекта заключается в увеличении с возрастом *продуктивных* (ориентированных на действия по разрешению трудной ситуации) и снижении *непродуктивных* стилей и стратегий совладания (деструктивных форм разрядки). Снижение уровня субъектности и адекватности поведения человека или группы приводит к росту непродуктивного совладания, или несовладания, с трудной ситуацией.

Разделение копинг-стратегий на продуктивные и непродуктивные введено в рамках клинической психологии: у больных людей непродуктивными считаются стратегии, которые ухудшают их состояние, увеличивают симптоматику. Диагностировать продуктивность-непродуктивность копинга у здоровых испытуемых не всегда легко. Тем не менее, в ходе исследования поведения людей в типичных трудных ситуациях (начало супружеской жизни, адаптация к школьному обучению, университету и первым экзаменам, безработица) оказалось, что те, у кого преобладают пассивные или паллиативные способы поведения в трудных ситуациях, требующих своего разрешения при помощи действия, чаще оказывались неуспешными. В то же время в других ситуациях, например, после развода, эмоционально-ориентированные способы были достаточно продуктивны по критериям улучшения состояния и улучшения внешних показателей адаптированности (повышения результативности деятельности).

Среди других закономерностей можно назвать следующие: *эмоционально-ориентированное* совладание в большей мере предсказывается диспозиционными (относящимися к доминирующим индивидуально-психологическим и личностным стилевым качествам; от лат. *dispositio* – расположение) детерминантами субъекта, например, такими, как оптимизмом-пессимизмом (Голубева, 2006; Замышляева, 2006). Выраженность и частота выбора *проблемно-ориентированного* копинга в большей степени зависит от социо-

культурных (и социально-психологических) факторов. Вместе с тем именно *проблемно-ориентированный* стиль совладания является предиктором успешности деятельности и уровня адаптированности человека (Белорукова, 2005; Гущина, 2005).

Оказалось, что диспозиционные переменные (особенно такие, как тревожность, уровень депрессивности, интернальность-экстернальность, оптимизм-пессимизм, а также характеристики самоотношения) *связаны* (корреляционными отношениями) с выбором субъектом способа совладания. В то же время именно социокультурные переменные (принадлежность к определенной культуре, тип межличностных отношений, гендерная идентичность, уровень получаемой социальной поддержки и др.) больше *влияют* на выбор человеком копинг-стратегий (диапазон количества значимых коэффициентов регрессии от 40% в гендерных исследованиях до 100% влияния родительских установок) (Крюкова, 2004, с. 274). Сложнее и неопределеннее детерминация копинга, ориентированного на *избегание,* – это одна из перспективных линий исследования.

Существенное *влияние* социокультурных переменных на выбор субъектом способов совладания, установленное в наших исследованиях (Замышляева, 2006; Крюкова, 2004; Куфтяк, 2004; Петрова, 2006; Сапоровская, 2002 и др.), неслучайно. Активность субъекта разворачивается в пространстве объектов культуры и социального взаимодействия с другими людьми, причем каждый ее вид имеет свой уровень субъектной организации. Опыт пережитого и переживаемого поведения, в котором сам человек может дать себе отчет и который содержит иерархию значимых для него социальных установок, ценностей, отношений и смыслов, составляет субъектный опыт личности. Именно он способствует или препятствует эффективным способам организации субъектной активности, обеспечивающей внутреннюю спонтанную активность самодетерминации, осмысленную С. Л. Рубинштейном, А. В. Брушлинским, В. А. Ядовым и др. Он же помогает организовывать интерсубъектные отношения, включаться в жизнедеятельность социальных групп, творчески модифицировать усвоенные регуляторные механизмы в социальном поведении. *Социокультурный* фактор совладания рассматривается нами через востребованность как интра-, так и интериндивидуальных, социально-психологических качеств субъекта, т. е. некоторых особенностей его межличностных отношений и социального взаимодействия. Мы относим к социокультурному фактору выбора субъектом способа совладающего поведения социальную психологию совладания: социальное взаимодействие и межличностные отношения – детско-родительские, супружеские, дружеские, профессионально-деловые;

культурный контекст как самостоятельную детерминанту успешного/неуспешного совладания. При этом характеристики группового субъекта непротиворечиво распространяются на особенности поведения совладающей группы (например, семьи). Предпринята попытка различить копинг-поведение индивидуального и группового субъекта вслед за А. Л. Журавлевым (2002).

В исследовании 2005–2007 гг. мы целенаправленно рассматривали явление социального «наследования» в сфере совладающего поведения как передачи и присвоения межпоколенного опыта. В основе этого процесса лежит межпоколенное взаимодействие как межличностные и межгрупповые отношения между представителями разных поколений. Важно подчеркнуть, что передача и усвоение социального опыта может быть специально организованным процессом, основой которого является обучение и воспитание, а может и не быть специально организованным. Т. е. передача социального опыта осуществляется в непосредственном общении взрослых и детей через механизмы подражания и идентификации (см. статью М. В. Сапоровской в данной монографии). Это дает основание заявить о возможности межпоколенного «наследования» способов совладающего поведения в семейной группе и рассматривать этот процесс как передачу и присвоение семейных моделей копинга, усвоение опыта, знаний, умений, навыков и качеств совладающего (или несовладающего) с трудностями человека (Сапоровская, 2002, 2007; Крюкова, 2004). В зависимости от того, что лежит в основе этого процесса (обучение и воспитание или подражание и идентификация), социальное «наследование» копинга мы изучаем в контексте экологического (социокультурного) или регулятивного факторов совладающего поведения субъекта.

Нами установлено, что совладающее поведение родителей и детей, как в дисфункциональных (Куфтяк, 2004; Гущина, 2005), так и в нормально функционирующих семьях (Белорукова, 2005) имеет специфические для каждой группы общие характеристики, причем совладающее/несовладающее поведение в дисфункциональной семье выражено ярче, что, вероятно, связано с более высоким уровнем переживаемого ею стресса. Каждая конкретная личность не просто усваивает опыт семейной группы, но в силу индивидуальных особенностей, субъективно преобразовывает «чужой», приобретая собственный опыт совладания с трудностями. Полученные результаты мы рассматриваем как подтверждение перспективности дальнейшего изучения психологического механизма межпоколенного «наследования» копинга в семье (Крюкова, Петрова, 2006; Сапоровская, 2007).

Динамика совладающего поведения

Важной закономерностью функционирования копинга, выявленной еще Р. Лазарусом, является то, что характеристики совладания *изменяются* в процессе развития самой трудной (стрессовой) ситуации. Совладающее поведение имеет собственную *динамику* и может трансформироваться по мере изменения требований ситуации к человеку либо собственных изменений субъекта в ситуации. Это с очевидностью показано в лонгитюдном исследовании О. Б. Подобиной (2005) динамики выбора различных стратегий и стилей совладающего поведения беременными женщинами на разных этапах принятия ими материнской роли (см. также статью О. Б. Подобиной в данной монографии). Взросление, развитие самопознания и владения собой изменяет само совладание в сторону увеличения его субъектности. Динамика совладания может быть более или менее непротиворечивой либо более соответствовать внешним критериям успешного совладания. Так изменения копинга у женщин от беременности к материнству более определенны по сравнению с динамикой совладания, зафиксированной в исследовании стресса в ситуации экзамена (Крюкова, 2004). Способность изменять трудную ситуацию, не быть ее «пленником» чрезвычайно важна, так как это увеличивает возможности человека действовать в кризисе. Регуляция и укрепление совладающего поведения возможны на основе способности субъекта к обучению навыкам совладания.

Нами показано, что в трудной жизненной ситуации человек *одновременно* использует несколько разноуровневых осознанных видов поведения: простые единичные копинг-действия, детерминированные спецификой ситуации; копинг-*стратегии* (конкретные образы действий, например, дистанцирование или поиск социальной поддержки), копинг-*стили* (группы стратегий, близких по смыслу, например, приближение к стрессовой ситуации – удаление от нее) (Голубева, 2006; Крюкова, 2005). Субъект может предпочитать один из способов совладания, наиболее продуктивный в конкретном контексте на какое-то время, одновременно допуская применение других. Это означает, что процесс совладания с трудной ситуацией (стрессом) недизъюнктивен (Брушлинский, 2003), непрерывен до момента ее разрешения или приспособления к ней. *Стиль* совладающего поведения имеет специфику, связанную с многоальтернативным выбором способа поведения при стрессе. Он является когнитивно-поведенческим образованием, не менее важным, чем индивидуальный стиль (Моросанова, 2001). Стиль совладающего поведения – это полноценная составляющая более интегративного явления – стиля человека.

Рассматривая вклад личности в успех совладания с трудностями, мы обнаружили, что условно продуктивные, например *проблемно-ориентированные,* и менее продуктивные, например *избегание* или паллиативный стили совладающего поведения, обусловлены различным уровнем сложности личностных качеств. Так, оказалось, что более сложные и обобщенные переменные (самоотношение, жизненные смыслы, ответственность) предопределяют выбор и сильнее соотносятся с *проблемно-ориентированным* стилем совладания. Выявлено также, какие качества, напротив, имеют тенденцию снижать уровень продуктивности совладающего поведения: это уровень депрессивности, тревожность, пессимизм, слабость Эго (Крюкова, 2005).

Мы убедились в том, что изучать когнитивно-поведенческую сферу субъекта возможно только одновременно с изучением феноменологии его переживаний при помощи комплекса психодиагностических технологий, сочетающих количественные и качественные методы анализа. Это несвойственно западной традиции изучения копинг-поведения, в которой преобладает использование самоотчета испытуемых.

Впервые были адаптированы для русскоязычной выборки известные зарубежные методики: многомерные опросники (шкалы) измерения совладающего поведения «Юношеская копинг-шкала» (Adolescent Coping Scale) Э. Фрайденберг и Р. Льюиса, опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Coping Inventory for Stressful Situations) Н. С. Эндлера и Дж. Д. А. Паркера, «Опросник способов совладания» (Ways of Coping Questionnaire) Р. С. Лазаруса и С. Фолкман. На их основе созданы опросники для надежного количественного измерения совладающего с трудностями поведения для испытуемых разных возрастов (Крюкова, 2004, 2007).

Заключение

Итак, совладающее поведение понимается нами как поведение субъекта. Даже в случаях деструктивного несовладания совладающее поведение соответствует выделенным нами критериям субъектности, не перестает быть поведением субъекта. Это относится, например, к случаям, когда человек прибегает к самодеструктивным или самопоражающим стратегиям. Использование в качестве методологии психологию субъекта позволило раскрыть структуру, выявить критерии человека как субъекта совладания, обобщить закономерности функционирования и развития совладающего поведения в разные периоды жизни человека, описать содержательные и динамические линии овладения данным видом поведения.

Феноменология поведения субъекта в трудной жизненной ситуации, закономерности и механизмы функционирования и выбора способов совладания имеют сложную детерминацию совокупности важнейших факторов активности субъекта. К ним относятся диспозиционный (личностный), динамический (ситуативный), регулятивный, социокультурный (экологический) (Крюкова, 2004). Выявленные неоднозначные эффекты влияния этих различных факторов на выбор совладающего с трудностями поведения закономерно приводят к идее направленного развития и формирования социально-ценных навыков совладания (регулятивный фактор).

Безусловно, везде, где происходит развитие субъекта, происходит и процесс выбора, проверки и приобретения им навыков совладающего поведения. Однако в ряде случаев людям требуется профессиональная помощь, чтобы по-новому увидеть свое собственное поведение (получить инсайт) в трудных жизненных ситуациях, развить, приобрести адекватные меняющейся ситуации способы, стратегии совладания с трудностями. В этом состоит одна из важных задач деятельности педагогов, психологов, социальных работников, врачей, психотерапевтов и других специалистов помогающих профессий, сопровождающих адаптационные процессы личности и группы. Обобщенный алгоритм направленного обучения человека навыкам копинга обычно включает следующие компоненты: найти способ снизить негативные эмоции, чтобы было возможно мыслить рационально; развить навык классификации различных стрессоров; обдумать альтернативные действия при воздействии разных стрессоров и оценить кратко- и долговременные последствия этих действий; прояснить и отрефлексировать цели и намерения совладания; спланировать и отрефлексировать выбранный курс действий, инициировать, контролировать, завершить и оценить их (Aldwin, 1994; Zeidner, Endler, 1996).

Исследование совладающего поведения как поведения субъекта весьма актуально для отечественной психологической науки, а его результаты имеют неограниченные возможности для практического применения: доказана возможность развития совладающего поведения субъекта и обучения ему через приобретение социально-ценных жизненных навыков. Это увеличивает психосоциальную компетентность человека, укрепляя его как субъекта. Жизненно необходимые навыки совладания могут направленно формироваться и развиваться в разнообразных сферах (здоровье, обучение, экстремальные ситуации и др.), что является залогом благополучия, позитивной человеческой психологии и здоровья. Перспективно для изучения межпоколенное «наследование» копинга, например, в семье.

Гуманизм развиваемой Андреем Владимировичем Брушлинским новой методологии – психологии субъекта очевиден. Цельный субъект, интегрирующий все виды деятельности и все виды активности, способен быть независимым, самостоятельно совладающим с жизнью творцом, а не продуктом собственной биографии, что и составляет его сущность – творческую, нравственную, свободную (2003, с. 213).

Литература

Абульханова К. А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Проблема субъекта в психологической науке / Отв. ред. А. В. Брушлинский, М. И. Воловикова, В. Н. Дружинин. М.: Академический проект, 2000. С. 13–26.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический Журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.

Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

Белорукова Н. О. Семейные трудности и психологическое совладание с ними на разных этапах жизненного цикла семьи: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Брушлинский А. В. Проблема субъекта в психологической науке (статья вторая) // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 6. С. 3–12.

Брушлинский А. В. Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003.

Вассерман Л. И., Горьковая И. А., Ромицына Е. Е. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004.

Голубева М. С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2006.

Гущина Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Журавлев А. Л. Психология коллективного субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 51–81.

Замышляева М. С. Оптимизм в структуре психологического совладания личности: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2006.

Знаков В. В. Психология понимания: проблемы и перспективы. М.: Изд-во ИП РАН, 2005.

Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 2. С. 5–15.

Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: Авантитул, 2004.
Крюкова Т.Л., Петрова Е.А. Семейные ресурсы совладающего поведения: значение прародителей и предков // Психология и практика: Сб. научн. статей / Под ред. Т.Л. Крюковой, С.А. Хазовой. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006. С. 12–23.
Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2004.
Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001.
Подобина О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2005.
Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002.
Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997.
Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2002.
Сапоровская М.В. Межпоколенное наследование совладающего поведения в семье // Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч.-практ. конференции / Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома, 2007. С. 409–411.
Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч.-практ. Конференции / Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома, 2007. С. 64–66.
Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2002.
Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.
Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / Предисл. А.В. Брушлинского. М.: Прогресс-Универс, 1996.
Aldwin C.M. Stress, Coping, and Development: an Integrative Perspective. N.Y.: Guilford Press, 1994.
Handbook of Coping: Theory. Research. Applications / M. Zeidner, N.S. Endler (eds.). N.Y.: Wiley and Sons, 1996.
Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y.: Springer Publishing House, 1984.

Субъектная регуляция совладающего поведения

Е. А. Сергиенко

В статье совладающее поведение рассматривается в контексте психологии субъекта. Выделена регуляторная функция субъекта – контроль поведения, который состоит из трех неразрывных составляющих: когнитивного контроля, эмоциональной регуляции, контроля действий/волевого контроля. Контроль поведения выступает как основа для становления совладающего поведения и психологических защит. Выдвигается предположение о разноуровневой природе механизмов защитного поведения: контроле поведения, психологических защит и совладания. Аргументируется гипотеза о соотношении структур личности и субъектности, их тесном единстве и взаимодействии, но дифференцированности. Личность выступает как направляющая структура, тогда как субъект интегрирует индивидуальные возможности человека для исполнения выбранных целей и задач. Согласованность взаимодействия структур порождает зрелые формы поведения, осуществляя адаптацию в процессе развития, деятельности и жизни субъекта. Приводятся эмпирические исследования, верифицирующие высказанные предположения.

Ключевые слова: психология субъекта, регулятивная функция субъекта, многоуровневая система регуляции, копинг, защиты, контроль поведения, личность, субъект.

Проблематика копинг-поведения особенно интенсивно разрабатывается в зарубежной психологии уже более четырех десятилетий. В отечественной психологии данное направление получило развитие с 1990-х годов, становится принятым перевод термина «копинг» как «совладание» в варианте, предложенным Л. И. Анцыферовой.

Работа выполнена при поддержке РГНФ (грант № 08-06-00053а).

Большая заслуга в разработке данной проблемы, которая первоначально осмыслялась как частный аспект адаптации к стрессу, а затем приобрела самостоятельный статус в психологии совладающего поведения, принадлежит Т. Л. Крюковой (2004) и ее ученикам. Глубокая теоретическая и обширная эмпирическая проработка различных проблемных моментов психологии совладающего поведения позволяет говорить о костромской психологической школе. В рамках этой школы были сформулированы основные положения психологии совладающего субъекта, предложены критерии субъектного и антисубъектного совладания, эффективности и продуктивности стратегий и стилей совладания, показаны особенности индивидуального и группового копинга. Следует подчеркнуть, что именно костромская школа сделала значительный вклад в методическое обеспечение исследований копинг-поведения, именно ее исследователи проводят интенсивные исследования различных аспектов совладающего поведения в контексте более широкой проблемы социальной адаптации.

Однако, несмотря на безусловные достижения в разработке психологии совладающего поведения, остается еще много вопросов, нераскрытых тем. Так, Л. И. Анцыферова (1996) указывает на некоторые методологические проблемы данного направления. Она отмечает фрагментарность подхода к исследованию совладания, которое состоит в рассмотрении ситуации, требующей совладания, вне контекста с предшествующими событиями жизни человека и его состояниями, возникающими до необходимости справляться с трудными жизненными ситуациями, т. е. отсутствует анализ «внутренних условий», через которые воспринимается трудная ситуация, не учитываются целостные индивидуальные состояния субъекта. Другой методологической проблемой является отсутствие действительной оценки субъектом трудной жизненной ситуации. Трудные жизненные ситуации в применяемых тестах классифицируются усредненно, предполагается, что именно они должны вызвать напряжение адаптивных возможностей человека без учета их личностной ценности. Более того, деление совладающего поведения на продуктивные и непродуктивные стратегии также нивелирует уникальность совладания субъекта, в котором возможный эффект применяемой стратегии копинга может быть сильно отсрочен. Мы полагаем, что дальнейшая разработка психологии субъекта может способствовать и развитию психологии совладающего поведения. Для такого предположения существует ряд оснований.

Целостным подходом к исследованию человека может стать *психология субъекта*. Ценность категории субъекта состоит прежде

всего в том, что, во-первых, эта категория позволяет обратиться к целостному изучению человека. Во-вторых, категория субъекта позволяет объединить разрозненные аспекты изучения индивидуальности (темперамента, характера, личности) в единую интегративную индивидуальность человека. В третьих, обращаясь к исследованию субъекта, мы открываем возможность изучать поведение, деятельность, сознание как опосредованные внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели этого мира.

Именно в субъекте как единой метасистеме представлена психика в единстве ее организации, именно в субъекте объединены и естественнонаучные, и гуманитарные парадигмы исследования человека, именно в субъекте мы находим единство универсального и уникального. Обращаясь к исследованию субъекта, мы открываем возможность изучать поведение, деятельность как опосредованные внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели окружающего мира. Субъектность человека развивается постепенно на всем протяжении его жизни и может быть представлена как уровни развития субъектности. *Критерий субъекта может быть только уровневым.* С позиций такого подхода критерии субъекта, выделенные другими авторами (Б. Г. Ананьев, К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, А. Л. Журавлев, В. В. Знаков) не являются противоречивыми, а относятся к разным уровням организации. Принцип континуальности развития позволяет выделить несколько уровней непрерывного становления субъектности: от протоуровней в раннем онтогенезе до уровней агента, наивного субъекта, субъекта развития, субъекта деятельности, субъекта жизни (Сергиенко, 2000, 2002, 2005, 2006). Уровневый критерий позволяет перейти от противоречий к единой картине развития субъектной организации со своей степенью объединения внутренних ресурсов, индивидуальности и задач развития, которые могут охватывать и задачи становления субъектности, и задачи творческого освоения деятельности, и задачи самосовершенствования (акмеологический уровень).

Разногласия в понимании субъектности связаны также и с недифференцированностью категорий субъекта и личности.

Развивая системно-субъектный подход (Сергиенко, 2006, 2007), мы предлагаем эскиз решения проблемы о соотношении категории личности и субъекта.

Личность (персона) – это стрежневая структура субъекта, задающая общее направление самоорганизации и саморазвития. Метафорически это соотношение можно представить в виде командного

и исполнительного звеньев. Личность задает направление движения, а субъект его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов индивидуальности человека. Тогда носителем содержания внутреннего мира человека будет выступать личность, а реализацией в данных жизненных обстоятельствах, условиях, задачах – субъект.

Это означает, что человек стремится сохранить свою целостность как субъекта и личности, следовательно, делать то, что соответствует его жизненным смыслам и в соответствии с собственной субъектностью, т. е. в соответствии со своей интегративной уникальностью (где все образует единую систему: вся история развития субъекта, гетерархия уровневой организации). Показателем синхронности и соответствия в континууме личность – субъект может выступать спонтанность поведения человека.

Можно привести аналогию со знанием языка: когда мы выражаем спонтанно то, что мы хотим сказать, тогда можно говорить о владении языком как средством общения или средством обмена психическими состояниями (желаниями, знаниями, эмоциями, настроениями и планами).

В этом случае человек осуществляет зрелые формы поведения в зависимости от степени согласованности в развитии сопряженных структурных образований субъект – личность (Сергиенко, 2007).

Важной задачей для психологии субъекта является попытка не только описания уровневой организации (структуры), но и функций субъекта.

Выделение категории субъекта как центральной в системно-субъектном подходе (Сергиенко, 2000, 2002, 2005, 2006) позволило определить те специфические функции, которые разграничивают ее с другими категориями психологической науки. Речь идет о функциях, одновременно обладающих статусом системности и субъектности. Специфической для категории субъекта *когнитивной функцией* выступает понимание. Понимание является одновременно и когнитивным, и экзистенциальным феноменом (Знаков, 2005). Понимание человеком окружающего мира включает внутренние модели (модель психического – модель и физического и социального мира) (Сергиенко, 2005, 2006), а также ценностные и смысловые образования, опосредующие его выбор и интерпретацию окружающих событий и явлений. *Регулятивная функция субъекта* – это контроль поведения, являющийся основой саморегуляции человека. Контроль поведения выступает как интегративная характеристика, включающая когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию и контроль действий (произвольность) (Сергиенко, 2004, 2005, 2006).

Причем в отличие от саморегуляции контроль поведения обладает спонтанностью и самопроивольностью. *Коммуникативная функция* субъекта может быть специфицирована через представление о субъект-субъектных и субъект-объектных взаимодействиях. Например, в ситуациях манипулятивных влияний субъекта на других людей, оказывающихся объектами манипуляции (Знаков, 2002). И наоборот, когда группа может манипулировать человеком.

Описанные контуры психологии субъекта как развитие идей А. В. Брушлинского на основе системно-субъектного подхода могут быть использованы в разработке проблем совладающего поведения. Так, следствием нашего представления является объединение в единое пространство таких адаптивных механизмов поведения, как совладание, психологические защиты, контроль поведения, саморегуляция.

Контроль поведения как регулятивная функция субъекта основан на ресурсах индивидуальности и их интегративности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Уровень развития данной интегративной характеристики определяется уровнем развития человека как субъекта, отражающим степень интегративности всех его психических особенностей и свойств. Эффективность контроля поведения связана с возможностями реализации психических ресурсов для решения жизненных задач, значимость которых определяется *субъектом* на основе смыслов и ценностей личности, им же отбираются осознанно и/или неосознанно стратегии их решения.

Соотношение стратегий решения может указывать на профиль контроля поведения, на ресурсы функционирования которого они опираются. Здесь можно указать на обобщенную классификацию копингов, которая перекликается с нашими предположениями. Это эмоциональный/проблемный; когнитивный/поведенческий и успешный/неуспешный (Куфтяк, 2004). В данной классификации представлены задачи и результат копинга, стоящие перед субъектом. Согласно нашему предположению, субъектом решаются одни и те задачи преимущественно в соответствии с его интегративной индивидуальностью, существуют индивидуальные паттерны контроля поведения, уровень организации личности и субъектности. Если наши предположения верны, то профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов будет связан с типами стратегий совладения и видами предпочитаемых психологических защит. Т. е. уровень и особенности субъектной организации, степень зрелости как согласованность ценностей личности и интегративных возможностей субъекта реализовать задачу будут определять возможности

использования определенных психологических защит, копинг-стратегий, предпочитаемых способов контроля поведения. При этом устойчивость самопроизвольности, спонтанности регуляции может выступать как критерий эффективности адаптивного поведения, зрелости как согласованности личности и субъектности. В разных жизненных обстоятельствах человек может выступать на разных уровнях организации собственной субъектности, которые хотя и развиваются гетерохронно, но организованы гетерархично. Это означает, что как психологические защиты, так и совладающие стратегии не только индивидуально субъектны, но могут быть более и менее зрелыми и в разные периоды жизни, и у одного человека. В таком варианте снимается дихотомия в понимании копинг-стратегий и психологических защит.

Совладающее поведение понимается как осознанная организация по преодолению трудностей, тогда как психологические защиты – неосознаваемые механизмы адаптивного поведения. По аналогии с континуумом субъект–личность можно представить континуум копинга и психологических защит. Степень согласованности «веса» личностной направленности и возможностей субъектной интеграции будет определять и тип используемых механизмов адаптации. Осознанные усилия субъект будет направлять в том случае, когда задача может привести к согласованию личностных ценностей и смыслов с возможностями субъекта. При невозможности осознания ситуации или задачи используются психологические защиты, соответствующие уникальным индивидуальным паттернам субъектной организации.

Подобное предположение опирается на современные представления о соотношение психологических защит и совладающего поведения.

Так, Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский (1994, 1995) описывают модель дезадаптивного копинг-поведения, которая характеризуется следующими признаками:

1 Преобладание копинг-стратегии избегания над стратегиями разрешения проблем и поиска социальной поддержки; интенсивное использование интрапсихических форм преодоления стресса (защитных механизмов); несбалансированность функционирования когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-поведения, неразрывность когнитивно-оценочных копинг-механизмов; дефицит социальных навыков разрешения проблем.
2 Преобладание мотивации избегания неудачи над мотивацией на достижение успеха; отсутствие готовности к активному про-

тивостоянию среде, подчиненность ей; негативное отношение к проблеме и оценка ее как угрожающей; псевдокомпенсаторный, защитный характер поведенческой активности; низкий функциональный уровень копинг-поведения.

3 Отсутствие направленности копинг-поведения на стрессор как на причину негативного влияния и воздействие на психоэмоциональное напряжение как на следствие негативного воздействия стрессора с целью его редукции, слабая осознаваемость стрессорного воздействия.

4 Низкая эффективность функционирования блока личностосредовых ресурсов (негативная, слабо сформированная Я-концепция, низкий уровень восприятия социальной поддержки, преобладание интернального локуса контроля, отсутствие эффективной социальной поддержки со стороны окружающей среды и т. д.).

В этой модели мы видим явное указание на тесное взаимодействие и непрерывность переходов от психологических защит к совладающему поведению в случае дезадаптации, рассогласования личностных задач и целей, низкоуровневой организации структуры Я и ресурсов субъекта.

Р. Лазарус (Lasaruz, 1999) считал психологическую защиту пассивным копинг-поведением. Он различал защитные механизмы и механизмы совладания по следующим характеристикам: временной и инструментальной направленности, функционально-целевой значимости и модальности регуляции. Временная направленность отличается в случае защиты и совладания. При защите происходит разрешение актуальной ситуации «теперь и сейчас», не связанной с будущими перспективами. Следовательно, относительно данной характеристики психологическая защита – это «скорая помощь», обеспечивающая психологическое «выживание». Инструментальная направленность защиты означает ее эгоцентрическую адресацию на собственное психическое благополучие, тогда как совладание – это социально приемлемые способы адаптивного поведения с учетом окружающих и окружения. Функционально совладающее поведение направлено на восстановление нарушенных отношений между окружением и личностью (механизмы совладания), тогда как защитные механизмы нацелены на уравновешивание собственных психических состояний. Модальность регуляции также различна при совладании и защите. Для совладания характерен поиск информации, действия, рефлексия. Психологические защиты – это избегание, подавление, отрицание – искажение реальной ситуации.

Б. Д. Карвасарский (1990) указывает, что если процессы совладания (по Р. Лазарусу) направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы компенсации и особенно защиты направлены на смягчение психического дискомфорта.

Хаан (Haan, 1977), в частности, отмечает, что копинг и защита, по сути, базируются на тождественных процессах, но отличаются полярностью направленности: либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию. Копинговое поведение отличается от защитного поведения тем, что оно является гибким, целенаправленным, ориентированным на реальность и дифференцированным, тогда как защитное поведение – ригидным, вынужденным, искажающим реальность и недифференцированным.

И. Р. Абитов (2007) обобщил современные представления о соотношении психологических защит и копинг-стратегий в диссертационной работе.

Таблица 1

Различия между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями

Параметр сравнения	**Копинг-стратегии**	**Защитные механизмы**
Цель	Достижение адаптации к изменяющимся условиям	Сохранение комфортного состояния, снижение эмоционального напряжения
Характер приспособления	Активное приспособление	Пассивное приспособление
Степень осознанности	Сознательное изменение ситуации	Бессознательное реагирование на угрозу
Основные виды	Поведенческие Когнитивные Эмоциональные	Примитивные Высшие
Коррекция феномена	Возможность обучения совладанию, т. е. применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий	Осознание бессознательных защитных механизмов (что снижает степень их активизации)

Несмотря на существующие различия между совладающим поведением и психологическими защитами, современные авторы скорее считают их тесно связанными механизмами адаптивного поведения. Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан полагали, что копинг-стратегии и механизмы психологической защиты являются компонентами (активным и пассивным) совладающего поведения.

И. Р. Абитов (2007) предлагает рассматривать механизмы психологической защиты, копинг-стратегии и механизмы антиципации в единстве их функций и обозначить данный конструкт термином «совладающее поведение». В его работе данное предположение проверялось на здоровых людях и пациентах с невротическими и психосоматическими расстройствами. Было показано, что в группе здоровых испытуемых антиципация, психологическая защита и копинг-стратегии тесно взаимосвязаны между собой. Развитие «опережающего совладания» (антиципационной состоятельности) позволяет здоровым испытуемым предвосхищать возможные стрессовые события, при этом выраженность копинг-стратегий снижается. Высокая же выраженность копинг-стратегий позволяет компенсировать ошибки в прогнозах. В случае неэффективности механизмов антиципации и копинга задействуются психологические защиты, позволяющие снять психическое напряжение.

Структура совладающего поведения лиц, страдающих невротическими расстройствами, отличается рассогласованностью. В результате этой рассогласованности между различными блоками совладающего поведения становится невозможной полноценная психологическая компенсация при воздействии стресса и наступает внутренняя дезадаптация. Высокая выраженность психологических защит у лиц, страдающих невротическими расстройствами, обусловлена слабой представленностью в структуре совладающего поведения антиципации и копинга. У них преобладают психологические защиты, направленные на снижение психического напряжения и тревоги, возникающих в стрессовой ситуации, а не на ее разрешение.

У людей, страдающих психосоматическими расстройствами, наблюдается большая согласованность между когнитивным, эмоциональным и поведенческим компонентами совладающего поведения. Эти данные дают нам возможность предположить, что совладающее поведение лиц, страдающих психосоматическими расстройствами, характеризуется большей адаптивностью и согласованностью по сравнению с совладающим поведением испытуемых, страдающих невротическими расстройствами.

Подход к поиску единых механизмов человеческой адаптации в работе И. Р. Абитова очень близок гипотезе о регулятивной функции субъекта (контроле поведения), развиваемой в наших работах (Сергиенко, 2005, 2006, 2007). Если наши предположения верны, то профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов будет связан с типами стратегий совладения и видами предпочитаемых

психологических защит. Т.е. уровень и особенности субъектной организации, степень зрелости как согласованность ценностей личности и интегративных возможностей субъекта реализовать задачу будут определять возможности использования определенных психологических защит, копинг-стратегий, предпочитаемых способов контроля поведения.

Наша гипотеза верифицируется в цикле эмпирических исследований, различных уровней развития и организации субъектности, а именно регулятивной функции субъекта – контроле поведения.

Программа эмпирической проверки включает:

- Лонгитюдное исследование соотношения контроля поведения, психологических защит и стратегий совладения у подростков (И. И. Ветрова);
- Исследование совладающего поведения и контроля поведения у женщин в период беременности (Ю. В. Ковалева, О. А. Соколова, И. И. Ветрова);
- Лонгитюдное исследование всего периода беременности и родов, направленное на анализ возможностей изменений личностных смыслов, приводящее к новым возможностям субъектной регуляции психическими состояниями (О. А. Соколова);
- Лонгитюдное исследование становление контроля поведения как предиктора совладающего поведения в раннем детстве (Г. А. Виленская).

Принцип организации всех исследований состоит в комплексом методическом обеспечении оценки регулятивной функции субъекта – контроле поведения (когнитивного контроля, эмоциональной регуляции, произвольного контроля), их интегрированности, оценки реальных достижений, личностных характеристик, предпочитаемых способов совладания и психологических защит.

Принципиальным моментом исследований является лонгитюдная оценка динамики изменений по всем выделенным аспектам.

В настоящей книге представлены три статьи, отражающие состояние исследований перечисленных направлений работ (Г. А. Виленской, И. И. Ветровой, Ю. В. Ковалевой). Кратко изложим аргументы, полученные в данных исследованиях, подтверждающие конструктивность выделения контроля поведения как интегративной регулятивной функции субъекта и его связи с психологическими защитами и копингами.

В диссертационной работе Ю. В. Ковалевой, выполненной под моим руководством, исследовался контроль поведения на примере

естественной модели трудной жизненной ситуации – ситуации беременности. Экспериментально показано, что вынашивание без соматических осложнений связано с более высоким уровнем развития и степенью согласованности составляющих контроля поведения, а также личностной зрелостью женщин и поддерживающим ранним семейным опытом. Хотя в данной работе еще не ставился вопрос о связи контроля поведения с совладанием, однако косвенно можно утверждать, что согласованность компонентов контроля поведения, как и согласованность личностных аспектов с субъектными индивидуальными ресурсами, приводит к более эффективному поведению в трудный период жизни женщины и ее близких. Более того, в данной работе было показано, что дети, рожденные от женщин, с более высокой мерой регуляции, обладают рядом отличий от детей менее благополучной группы: у них индивидуальная регуляции поведения (тип темперамента, активность, регуляции эмоциональных состояний), показатели психического развития (ментального и психомоторного) были более адаптивны и высоки (Ковалева, 2004; Ковалева, Сергиенко, 2007).

В работе Ю. В. Ковалевой (2008), представленной в настоящей коллективной монографии, показано, что существуют тесные связи между продуктивным и непродуктивным стилем совладающего поведения в семейной паре в период ожидания ребенка, а также связь с контролем поведения и личностными характеристиками и установками. Описан компенсаторный тип совладающего поведения, который сочетается с рассогласованием копинг-стратегий, которые имеют цель не только справиться с общей жизненной задачей, но и сохранить собственную субъектную индивидуальность. Следовательно, семья выступает не только как коллективный субъект общей активности, но и обеспечивает более эффективное функционирование семейной системы за счет сохранения определенности, дифференцированности компонентов ее составляющих (супругов).

Диссертационное исследование О. А. Соколовой (Соколова, 2006), выполненное под руководством автора, было направлено на изучение регуляции состояний женщин в период беременности и на протяжения всего периода вынашивания ребенка в сочетании с тестированием лонгитюдной выборки с выборками, исследуемыми методом срезов. Для цели лонгитюдного исследования был разработан стандартизированный дневник, состоящий из описания психических состояний и событий беременной женщины и выполнения стандартных методик на оценку стрессоустойчивости, эмоциональной активности, реактивности и тревожности (Соколова, Сергиенко, 2007). В работе удалось показать непрерывную динамику

изменений параметров психического здоровья беременной женщины от начала беременности до ее завершения. Путем прослеживания смены психических состояний и особенностей их регуляции выделен критический период изменения системы ценностей и отношений, образования новых смыслов у будущей матери, который приходится на второй триместр беременности и совпадает с началом ощущения шевелений ребенка. В лонгитюдном исследовании обнаружена связь между параметрами психического здоровья матери (стрессоустойчивость, реактивная и личностная тревожность, высокие, средние или низкие психические состояния) и ребенка (неонатальное состояние, регуляция поведения, ментальное и психомоторное развитие). Она выражается в соотношении особенностей регуляции психических состояний во время беременности у женщины и регуляции напряжения и развития моторики ребенка после рождения. Это дает новые аргументы для понимания возможностей личностного роста будущей матери, его значения в регуляции собственного поведения в трудный жизненный период. Способности женщины контролировать собственные состояния, подчинять их главным задачам жизненной ситуации (ценность рождения ребенка) указывают, на ваш взгляд, на связь личностных образований в реализации субъектом собственной жизни, обеспечивая более зрелые формы самореализации.

Несмотря не то, что в данной работе мы не использовали методик оценки совладающего поведения, однако можно судить об эффективности совладания с трудными жизненными ситуациями по динамике собственных повествований женщин о событиях, отношений к ним, принятых решениях. Подобный анализ фактически отвечает нарративным методам анализа, хотя его недостатком можно считать невозможность привлечения к исследованию больших выборок испытуемых и трудоемкость анализа дневниковых записей. Более того, из 39 женщин согласившихся на участие в исследовании, только 16 предоставили свои дневники исследователю. Мотивы отказа после родов предоставить дневники для анализа были разные, но за ними – единое нежелание после успешного результата открывать свои переживания и сомнения, пусть даже для анонимного исследования.

В лонгитюдном диссертационном исследовании, выполняемом И. И. Ветровой под моим руководством на подростках в течение уже четвертого года, прослеживается развитие и соотношение контроля поведения, психологических защит и способности к совладающему поведению (Ветрова, 2007). Показано, что контроль поведения остается относительно стабильной величиной, т. е. сложившимся паттерном соотношений трех составляющих (когнитивный контроль, эмоциональная регуляция, контроль действий/волевой контроль).

Обнаружено, что контроль поведения имеет многомерные связи с совладающим поведением, но особенно тесные – с эмоциональной регуляцией. Высокий уровень контроля поведения обеспечивает использование преимущественно продуктивных стратегий совладания. Большая часть копинг-стратегий имеет эмоциональную основу и хорошо выраженные связи с эмоциональными компонентами контроля поведения, но при этом не теряет связи и с двумя другими компонентами – волевым и когнитивным.

В данном исследовании выявлено возрастание доли продуктивных копингов с возрастом, что соотносится с данными Т. Л. Крюковой (2004). В подростковом возрасте (14–15 лет) отсутствует стабильный стиль совладания, он находится в стадии активного формирования. Помимо продуктивных стратегий, у подростков наблюдается частое использование таких непродуктивных стратегий, как «активный отдых» и «отвлечение». Подобные копинг-стратегии в подростковом возрасте согласуются с задачами развития: становление идентичности с группой и самоидентичности, что предполагает повышение значимости активного взаимодействия вне обязательной школьной деятельности. Если же учесть особенности переходного кризисного подросткового периода, когда происходят принципиальные изменения психофизиологических систем регуляторного поведения, то вполне возможно рассматривать использование подобных копинг-стратегий как адаптивных, т. е. ведущих к увеличению продуктивности. Таким образом, копинг-поведение не может быть однозначно продуктивным или непродуктивным – все зависит от ситуации использования определенной копинг-стратегии, т. е. избирательной оценки субъектом.

В период взросления изменяются не только сами психологические защиты в пользу более зрелых, но и их соотношение с копинг-стратегиями. Наблюдаются отрицательные корреляции психологических защит с продуктивными копинг-стратегиями. Мы полагаем, что происходит изменение соотношения низкоуровневых механизмов адаптивного поведения и более высокоуровневых, осознаваемых, что отражает рост соответствия личностного содержания субъектной реализации, т. е. становление более зрелых форм регуляции поведения.

Работа Г. А. Виленской (2007, статья в настоящей книги) посвящена изучению контроля поведения как регулятивной функции субъекта в конкретных ситуациях на ранних стадиях его развития. Объектом исследования были моно-, дизиготные близнецы и одиночно рожденные дети, прослеженные лонгитюдно в возрастах 4, 8, 12, 18, 24, 30, 36 и 42 мес. В настоящей работе представлены данные

только по близнецовым выборкам. Сравнение выборок близнецов и одиночно рожденных детей выполняется в рамках психогенетического исследования становления индивидуальности в раннем онтогенезе человека.

На данной стадии работы анализировались стратегии контроля поведения в проблемной ситуации (ситуация психологического тестирования) по разработанной схеме. Предполагалось, что ситуативная реализация контроля поведения и использование стратегий будет зависеть от особенностей организации индивидуальности детей, являющейся предшественником субъектности, в частности, от уровня развития отдельных компонентов контроля поведения. Показано, что наблюдается гетерохрония развития ситуативного контроля поведения в группах моно- и дизиготных близнецов, связанная с количеством и спецификой поддержки взрослого, а также различный характер связей между обобщенными и ситуативными оценками контроля поведения и между ситуативным контролем поведения и успешностью в группах детей с разным профилем контроля поведения. Полученные результаты показывают, что контроль поведения является индивидуально-своеобразным способом организации психологических ресурсов, а ситуативные стратегии контроля поведения на ранних этапах онтогенеза могут являться предшественниками стратегий совладающего поведения.

Данная работа проливает свет на ранние формы становления совладающего поведения, которые коренятся в развитии контроля поведения ребенка как целостной характеристики его индивидуальности.

Заключение

Статья в большей степени посвящена обсуждению более широкого контекста совладающего поведения – организации субъектности человека и его личности. Подобное обсуждение также важно для дальнейшего развития психологии совладания как междисциплинарного направления в психологии. Это направление недавно возникло, но быстро набирает силу и утверждается в психологической науке. Разрабатывая психологию субъекта и, в частности, представление о контроле поведения как регулятивной функции субъекта, мы стремимся представить более общую структурную организацию индивидуальных механизмов адаптации. Контроль поведения является, по-видимому, более ранней формой целостной регуляции, включающей индивидуальные ресурсы человека, который адаптируется и преодолевает трудные ситуации развития, деятельности и собственной жизни. Понимание ситуации, предвосхищение ее по-

следствий, прогноз дальнейшей жизни, оценка собственных возможностей, поиск и опора на социальных партнеров как дополнительный индивидуальный ресурс – все это требует согласованного развития структур личности и субъектной организации. Личность направляет, указывает вектор движения через значения и смыслы, а субъект «объединяет» и выбирает соответствующее значимой цели решение и реализует его. Согласованность этих неразделимых составляющих – субъекта и личности как «ядра и оболочки» – означает гармоничное развитие и эффективность, спонтанность и самопроизвольность, что подвержено постоянным флуктуациям и деформациям, но общая тенденция, стремление к такому согласованию означает движение в сторону зрелых форм внутреннего развития и внешней реализации. С этой точки зрения совладающее поведение, его конструктивные и продуктивные формы соответствуют индивидуальности человека, его потенциальным возможностям, сохраняют согласованность личности и субъектности. Говоря о неразрывности образований субъект-личность, мы утверждаем неразрывность контроля поведения, психологических защит и совладающего поведения. Все эти понятия обозначают разные механизмы адаптивного поведения. Контроль поведения – индивидуальные возможности регуляции, психологические защиты – «скорая помощь» в ситуациях дезадаптации. Совладающее поведение – высокоуровневые сознательные выборы способов индивидуальной регуляции. Между этими механизма не существует пропасти, они скорее составляют континуум механизмов индивидуального приспособления, но принадлежащие разным уровням организации, которые развиваются и реализуются гетерогенно и гетерархически. Дальнейшая дифференциация между механизмами регуляции и их уровнями организации необходима и возможна в рамках междисциплинарного подхода. Одним из путей является системно-субъектный подход, в рамках которого мы стремимся разрабатывать проблему психологии субъекта и, в частности, регулятивной функции субъекта, который совладает с трудными жизненными ситуациями.

Литература

Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических и невротических расстройствах): Автореф. дис. … канд. психол. наук. Казань, 2007.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 13. № 1.С. 3–18.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1996. № 1. С. 3–18.

Брушлинский А. В. Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003.

Ветрова И. И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Психологические исследования. Вып. 1 / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2006. С. 63–76.

Виленская Г. А. Выбор ситуативных стратегий контроля поведения в раннем возрасте: возрастная динамика и механизмы // Ребенок в современном обществе / Под ред. Л. Ф. Обуховой, Е. Г. Юдиной. М.: МГППУ, 2007. С. 101–113.

Грановская Р. М., Никольская И. М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Речь. 1998.

Знаков В. В. Субъект-объектный и субъект-субъектный типы понимания высказываний в межличностном общении // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского. М.: Изд-во ИП РАН, 2002. С. 144–160.

Карвасарский Б. Д. Копинг-поведение у больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: пособие для врачей. СПб.: МЗ РФ, НИПНИ им. Бехтерева, 1999.

Ковалева Ю. В. Контроль поведения при различном течении беременности: Автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 2004.

Ковалева Ю. В., Сергиенко Е. А. Контроль поведения при различном течении беременности // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 1. С. 70–82.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.

Куфтяк Е. В. Особенности совладающего поведения детей в фокусе взаимоотношений ребенок – родитель // Психология и практика: сборник научных статей / Отв. ред. В. И. Кашницкий. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2004. С. 27–37.

Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Пер. с англ. Л.: 1970. С. 178–180.

Сирота Н. А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозрение психиатрии и мед. психологии. 1994. № 1. С. 63–74.

Сергиенко Е. А. Ранние этапы развития субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. М.: ПерСэ, 2002. С. 270–310.

Сергиенко Е. А. Контроль поведения как развитие представлений об индивидуальности с позиций субъектно-системного подхода // XX Мерлинские чтения. В. С. Мерлин и системные исследования индивидуальности человека. Материалы межрегиональной юбилейной научно-практической конференции 19–21 мая, 2005 г. Пермь. Ч. 1. С. 34–48.

Сергиенко Е. А. Субъект развития, субъект деятельности, субъект жизни: регуляция поведения // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросановой. Москва-Ставрополь, Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 256–274.

Сергиенко Е. А. Зрелость: молярный или модулярный подход? // Феномен и категория зрелости. М.: Изд-во ИП РАН, 2007. С. 13–29.

Соколова О. А. Динамика личностных характеристик женщин в период беременности как фактор психического здоровья матери и ребенка: Автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 2006.

Соколова О. А., Сергиенко Е. А. Динамика личностных характеристик женщины в период беременности как фактор психического здоровья матери и ребенка // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 6.С. 69–82.

Ялтонский В. М. Личностный контроль, как копинг-ресурс больных наркоманией // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1994. В. 4. С. 103–105.

Ялтонский В. М. Сравнительное исследование копинг-стратегий больных алкоголизмом и здоровых // Вопросы наркологии. 1999. № 4. С. 50–53.

Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. N. Y.: Academic Press, 1977.

Lazarus R. S. Stress and emotion. A new synthesis. London: Free association books, 1999.

Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладаюшего поведения

М. А. Холодная

На основе использования факторного анализа и различных моделей кластерного анализа осуществлена проверка конструктной валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» (ASC; общая форма), которая не подтвердила существования трех стилей совладания (продуктивного, непродуктивного и социального). Показано, что стратегии совладающего поведения зависят от характера оценки трудной ситуации, приобретая тем самым свойства мобильности и вариативности. Полученные результаты были проинтерпретированы в контексте представления об интеллектуальном контроле как одном из аспектов индивидуального интеллектуального ресурса.

Ключевые слова: интеллектуальный контроль, интеллектуальный ресурс, продуктивные и непродуктивные стили совладания.

В психологии совладающего поведения одним из наиболее сложных является вопрос о характере связей между интеллектом и копингом. Исследования в этой области немногочисленны. В известных нам работах сообщается об отсутствии связей между показателями «общего интеллекта» в виде IQ и мерой выраженности тех или иных стратегий совладания (Сиерральт, 2000; Хазова, 2002). Ситуация оказывается более чем странной: с одной стороны, признается, что ключевым фактором совладания с трудной жизненной ситуацией является особенности ее понимания, оценки и интерпретации, но, с другой стороны, факты вынуждают признать, что интеллектуальные возможности человека в процессе совладания оказываются незадействованными.

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, проект № 06-06-00582а.

Существуют два пути выхода из этой ситуации, которые, на наш взгляд, должны взаимопересекаться: 1) уточнение представлений о природе совладания (в том числе решение вопроса о валидности измерительных процедур, которые используются для выявления стратегий совладающего поведения); 2) пересмотр представлений об интеллекте (переход от понятия «психометрический интеллект» к понятию «индивидуальный интеллектуальный ресурс»).

В проведенном нами исследовании (Холодная, Берестнева, Муратова, 2007) был использован опросник для диагностики стилей психологического совладания (копингов) Adolescent Coping Scale (Юношеская копинг-шкала; общая форма) (ACS), разработанный Э. Фрайденберг и Р. Льюисом (1993) и адаптированный Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2001, 2004).

Опросник ACS позволяет диагностировать 18 стратегий совладания, объединенных в три стиля:

1 **продуктивный стиль совладания**: (S2) *Решение проблемы* (систематическое обдумывание проблемы с учетом разных точек зрения); (S3) *Работа и достижения* (добросовестное отношение к учебе или работе, ориентация на успешность своей деятельности); (S14) *Религиозная поддержка* (молитвы о помощи, обращенные к Богу)*; (S15) *Позитивный фокус* (оптимистический взгляд на сложившуюся ситуацию);
2 **непродуктивный стиль совладания**: (S4) *Беспокойство* (тревога о последствиях и будущем вообще); (S7) *Чудо* (мечты и надежда на счастливый случай); (S8) *Несовладание* (отказ от действий вплоть до болезненных состояний), (S9) *Разрядка* (слезы, агрессия, обращение к алкоголю и наркотикам); (S11) *Игнорирование* (сознательное блокирование проблемы); (S12) *Самообвинение* (личная ответственность за проблему); (S13) *Уход в себя* (отказ посвящать других в свои заботы); (S17) *Отвлечение* (развлечения в обществе, релаксация); (S18) *Активный отдых* (занятия спортом, поддержание здоровья).
3 **социальный стиль совладания**: (S1) *Социальная поддержка* (обсуждение проблемы с другими людьми); (S5) *Друзья* (опора на близких друзей); (S6) *Чувство принадлежности* (забота о мнении других людей, поиск их одобрения); (S10) *Общественные действия* (организация групповых действий); (S16) *Профессиональная помощь* (обращение к специалистам).

---

* В отечественных исследованиях название данной стратегии (в оригинале – spiritual support), на наш взгляд, неточно переводится как «духовность». Более адекватным переводом будет словосочетание «религиозная поддержка»; именно этот термин будет использоваться в тексте данной статьи.

Цели нашего исследования: 1) проверка конструктной валидности опросника ASC (в частности, нас интересовало, действительно ли данный опросник диагностирует три заявленных авторами стиля совладания и насколько правомерна их интерпретация как продуктивного, непродуктивного и социального); 2) анализ психологических механизмов, лежащих в основе предпочтения людьми разных стратегий совладания, в контексте представления об интеллектуальном контроле как одном из аспектов индивидуального интеллектуального ресурса.

Методы обработки данных: факторный анализ; различные модели кластерного анализа. В исследовании участвовали 366 студентов первого и второго курсов политехнического университета, возраст – 17–18 лет (253 мужчин и 113 женщин).

Результаты факторного анализа

Первый этап проверки конструктной валидности был связан с использованием процедуры факторизации полученных данных. Для выделения факторов использовался метод главных компонент (метод вращения Varimax). Согласно графику собственных значений главных компонент, по имеющейся совокупности значений были выделены 5 факторов (накопленный процент дисперсии – 63,8). В таблице 1 представлены результаты факторизации данных (n = 366).

Как можно видеть из таблицы 1, во-первых, количество выделившихся факторов не соответствуют трем авторским стилям совладания (продуктивному, непродуктивному и социальному), во-вторых, состав стратегий в выделенных факторах неоднозначен. Характерно, что три стратегии из 18, а именно S2 *Решение проблем,* S3 *Работа, достижения* и S14 *Религиозная поддержка* не имеют высокой факторной нагрузки ни по одному из выделившихся факторов.

Фактор 1 включает четыре стратегии, характеризующие эмоционально-доминантный тип реагирования: трудная ситуация вызывает непосредственные эмоциональные переживания в виде веры в чудесное избавление от проблемы, отчаяния и агрессии, вплоть до склонности использовать алкоголь, наркотики, «уходить в болезнь», а также игнорирование проблемы. При этом в состав данного фактора с отрицательным весом входят проблемно-ориентированные стратегии S2 *Решение проблем* и S3 *Работа, достижения* (–0,49 и –0,55 соответственно).

Фактор 2 включает стратегии S4 *Беспокойство* и S12 *Самообвинение,* т. е. тревога о возможных последствиях в будущем (беспокойство о будущем вообще и своем личном в частности) сочетается со склонностью к интраперсональной атрибуции ответственности

Таблица 1

Нагрузки на факторы (после вращения)

Стратегии совладания	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6
S1	0,18	0,33	0,27	0,24	**–0,61**	0,10
S2	–0,49	0,47	0,13	0,39	0,00	0,00
S3	–0,55	0,40	–0,12	–0,08	0,11	0,33
S4	0,16	**0,70**	0,12	0,12	–0,03	0,11
S5	0,00	0,15	**0,73**	0,09	–0,32	0,11
S6	0,02	0,53	**0,59**	0,05	–0,14	0,13
S7	**0,68**	0,35	0,10	–0,04	–0,18	0,19
S8	**0,77**	0,20	0,01	0,04	0,07	–0,09
S9	**0,75**	0,08	0,05	0,08	–0,02	–0,11
S10	0,08	0,10	0,12	**0,78**	0,01	0,13
S11	**0,57**	–0,01	0,14	0,11	0,48	0,04
S12	0,36	**0,63**	–0,10	0,03	0,16	–0,22
S13	0,04	0,21	–0,21	0,03	**0,80**	0,09
S14	0,47	0,26	–0,23	–0,04	–0,35	0,50
S15	–0,01	0,00	0,18	0,11	–0,05	**0,67**
S16	0,04	0,04	–0,15	**0,84**	–0,06	0,04
S17	0,15	–0,10	**0,77**	–0,11	0,02	0,21
S18	–0,17	0,00	0,19	0,08	0,13	**0,68**

за происходящие события. Отметим, что в состав этого фактора с положительным знаком входит стратегия S2 *Решение проблем* (0,47). Такой же по составу фактор, фиксирующий связь ориентации на решение проблемы с более высоким уровнем беспокойства, был получен Т. Л. Крюковой при факторизации выборки российских старшеклассников и первокурсников (Крюкова, 2004, с. 113).

Фактор 3 объединяет три стратегии, которые эксплицируютют эффект социотропии (потребность общаться с друзьями; забота о хороших отношений с окружающими и готовности следовать их мнениям; склонность проводить досуг в компании) (S5, S6, S17).

Фактор 4 представлен двумя стратегиями S10 *Общественные действия* и S16 *Профессиональная помощь,* характеризующими готовность опираться на внешние социальные ресурсы (в данном случае – компетентность других людей).

Фактор 5 включает стратегию S13 *Уход в себя* в сочетании с отказом от стратегии S1 *Социальная поддержка* (–0,61).

Фактор 6 объединяет стратегии S15 *Позитивный фокус* и S18 *Активный отдых,* которые свидетельствуют об опоре на внутренние ресурсы в виде оптимистической позиции относительно трудной ситуации и ориентации на поддержание своего физического здоровья.

Т. Л. Крюкова, использовав факторный анализ при рассмотрении данных опросника ACS, не получила трехкомпонентную структуру совладающего поведения. По ее данным, было выявлено шесть факторов, при этом отсутствовало прямое соответствие состава факторов трем постулируемым стилям, кроме того, каждый фактор содержал комбинацию стратегий, принадлежащих двум различным «стилям», в том числе «продуктивные» стратегии оказались смешанными с «непродуктивными» стратегиями (Крюкова, 2004).

Таким образом, проведенная нами процедура факторизации данных не подтвердила конструктной валидности опросника ACS: три исходных стиля не были обнаружены. При разделении выборки по половому признаку существование этих трех стилей совладания также не подтвердилось. Кроме того, можно говорить о неоднозначности критериев разделения стратегий совладания на «продуктивные», «непродуктивные» и «социальные».

Результаты кластерного анализа

Второй этап проверки данного опросника с точки зрения его конструктной валидности был связан с использованием разных процедур кластерного анализа. Поскольку факторный анализ показал относительную идентичность структуры стратегий в женской и мужской частях выборки, то кластеризация данных выполнялась по выборке в целом.

Первоначально количество выделяемых кластеров задавалось равным трем, что соответствовало количеству постулируемых стилей совладания: продуктивному, непродуктивному, социальному. Далее была осуществлена последовательная кластеризация данных с выделением трех, четырех, пяти, шести кластеров. Проверка качества полученных классификации осуществлялась с помощью процедур подсчета показателей энтропии и дискриминантного анализа (Холодная, Берестнева, Муратова, 2007).

Для сравнения ниже приводятся две дендрограммы: результаты кластеризации данных на три (рисунок 1) и шесть кластеров (рисунок 2).

Как можно видеть, при выделении трех кластеров результаты кластеризации не соответствуют составу стратегий в рамках трех постулируемых стилей совладания («продуктивного», «непродуктивного» и «социального» копингов) (см. таблицу 2). Так, кластер 1 (37 %)

Таблица 2

Результаты распределения испытуемых по трем кластерам

Кластер	Стратегии	Частота	%
1	s1+s5+s6+s17	137	37%
2	s2+s3+s10+s15+s16+s18	117	32%
3	s4+s7+s8+s9+s11+s12+s13+s14	112	31%
	Всего	366	100%

«социотропия» включает только четыре стратегии (*Социальная поддержка, Друзья, Принадлежность, Отвлечение*), в рамках которых ориентация на общение и значимость близких людей выступает в качестве основного фактора преодоления трудной ситуации. Кластер 2 (32%) «готовность к преодолению трудной ситуации» объединяет проблемно-ориентированные стратегии (*Решение проблем, Работа, достижения*) со стратегиями опоры на внутренние ресурсы (*Позитивный фокус, Активный отдых*) и на внешние социальные ресурсы (*Общественные действия, Профессиональная помощь*). Кластер 3 (31%) «эмоциональное реагирование» объединяет большую часть эмоционально-доминантных стратегий совладания (*Беспокойство, Чудо, Несовладание, Разрядка, Игнорирование, Самообвинение, Уход в себя*), включая стратегию *Религиозная поддержка*.

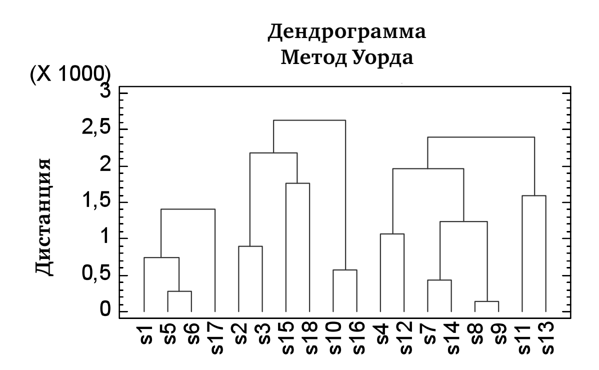


Рис. 1. Результаты кластеризации на три кластера

Анализ дендрограммы, полученной при разбиении исходных данных на шесть кластеров, показывает динамику воспроизведения новых кластеров в процессе последовательной кластеризации. Так, кластер «социотропия» остался полностью без изменений. Кластер «эмоциональное реагирование» по своему основному составу также остался без изменений, однако от него в самостоятельный кластер отделились стратегии «отстранения» от трудной ситуации (*Игнори-*

Таблица 3

Результаты распределения испытуемых по шести кластерам

Кластеры	Стратегии	Частота	%
1	s1+s5+s6+s17	58	16%
2	s2+s3	68	19%
3	s4+s7+s8+s9+s12+s14	35	10%
4	s10+s16	76	21%
5	s11+s13	69	19%
6	s15+s18	60	16%
	Всего	366	100%

рование, Уход в себя) (19%). Нетрудно заметить, что внутри оставшегося кластера выделяются три пары стратегий, видимо, сходных между собой: *Беспокойство* и *Самообвинение, Чудо* и *Религиозная поддержка, Несовладание* и *Разрядка* (см. рисунок 2).

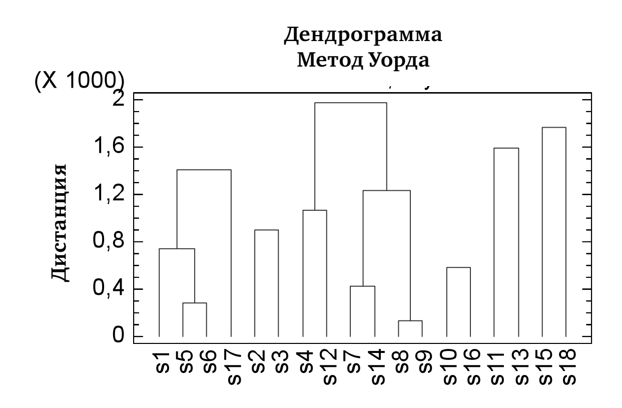


Рис. 2. Результаты кластеризации на шесть кластеров

Кластер «готовность к преодолению трудной ситуации» распался на три составляющие: проблемно-ориентированные стратегии (*Решение проблем, Работа, достижения*), стратегии опоры на внешние социальные ресурсы (*Общественные действия, Профессиональная помощь*) и стратегии опоры на внутренние психические и физические ресурсы (*Позитивный фокус, Активный отдых*).

Обсуждение результатов

Итак, ни факторный анализ, ни различные варианты кластерного анализа не подтвердили факт существования трех постулируемых Э. Фрайденберг и Р. Льюисом «стилей совладания»:

продуктивного (ориентированного на решение проблемы), непродуктивного (эмоциональное реагирование) и социального (опора на других людей).

В чем причина такого рассогласования результатов? Дело не только в культурной специфике выборок, но и в особенностях культурной позиции авторов опросника ACS. В частности, можно говорить об особых акцентах в понимании сути совладания в западной культуре: доминирующем представлении о безусловно положительной оценке действий по разрешению трудной ситуации, решающем значении рациональной формы реагирования в противовес эмоциональной, ценности индивидуализма и важной роли религиозных чувств в регуляции поведения человека.

В нашем исследовании в ходе процедуры последовательной кластеризации результатов выполнения опросника «Юношеские копинг-стратегии» (ACS) выделились другие – сравнительно с авторским вариантом интерпретации – комбинации стратегий. В итоге появилась возможность сгруппировать все 18 стратегий – уже с учетом их содержательной интерпретации – в четыре стиля совладания (в терминах опросника ACS):

- проблемно-ориентированный стиль (направленность на изменение трудной ситуации, связанный с поиском средств ее преодоления, повышением собственной самоэффективности через достижения в ведущем виде деятельности, привлечением опыта других людей к решению возникшей проблемы в режиме отношений сотрудничества) (S2, S3, S10, S16);
- мобилизационный стиль (направленность субъекта на активизацию внутренних ресурсов, проявляющийся в позитивной категоризации трудной ситуации, готовности поддерживать физическое здоровье, позиции «отстранения» от проблемы в целях инкубации своих ресурсов) (S15, S18, S11, S13);
- эмоционально-доминантный стиль (проявления внешней и внутренней эмоциональной экспрессии при столкновении с трудной ситуацией в виде различных форм эмоциональной разрядки, роста эмоционального напряжения, надежды на чудеса и веры в божественное провидение) (S4, S7, S8, S9, S12, S14);
- социотропный стиль (зависимость от других людей) (S1, S5, S6, S17).

Заметим, что стратегия опоры на религиозные чувства занимает незначительное место в системе других стратегий совладания,

при этом, согласно результатам кластерного анализа, оказывается связанной со стратегией надежды на чудо (S7) в рамках эмоционально-фиксированного реагирования на трудную ситуацию.

Нуждается в обсуждении следующий вопрос: какой психический механизм может инициировать тот или иной стиль совладания и влиять на соотношение этих четырех стилей?

Трудная жизненная ситуация – это всегда вызов индивидуальным психическим ресурсам. Центральное место в системе индивидуальных психических ресурсов занимает интеллектуальный контроль. В зарубежных исследованиях для описания этого механизма регуляции поведения используется термин «воспринимаемый контроль», под которым понимается система представлений, регулирующих действия, направленные на достижение определенной цели (Skinner, 1995; Burger, 1989 и др.). Интеллектуальный контроль – это частная форма воспринимаемого контроля, связанная с особенностями восприятия, понимания и интерпретации происходящего (в том числе трудной ситуации) (Холодная, 2002; Виноградова, 2005). В более широком плане проблема интеллектуального контроля связана с проблемой когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации (Lazarus, Folkman, 1984; Анциферова, 1994; Бодров, 2006 и др.) и проблемой контроля поведения (Сергиенко, 2006).

Своеобразным итогом работы интеллектуального контроля является оценка ситуации по двум пересекающимся ментальным «шкалам»: 1) разрешимость/неразрешимость трудной ситуации (представления человека о возможности изменения либо устранения ситуации, мере опасности последствий и т. д.); 2) преодолимость/непреодолимость трудной ситуации (представления человека о своих психических и физических ресурсах с точки зрения влияния на трудную ситуацию).

По сути дела, выделенные нами стили совладания обнаруживают себя в зависимости от того, как ту или иную ситуацию оценивает сам человек: проблемно-ориентированный стиль (ситуация разрешима/могу справиться); мобилизационный стиль (ситуация неразрешима/могу справиться); социотропный стиль (ситуация разрешима/не могу справиться); эмоционально-доминантный стиль (ситуация неразрешима/не могу справиться) (рисунок 3).

Наличие такого оценочного пространства означает, что оценка трудной ситуации может перемещаться внутри этого пространства: воспринимаемая неразрешимая ситуация может «превратиться» в разрешимую, а разрешимая – в неразрешимую, и наоборот. Аналогично на разных этапах развития трудной ситуации (трудную ситуацию, как правило, нельзя разрешить одномоментно, на это

разрешимые ситуации

социотропный стиль

проблемно-ориентированный стиль

непреодолимые ситуации

преодолимые ситуации

эмоционально-доминантный стиль

мобилизационный стиль

неразрешимые ситуации

Рис. 3. Соотношение стилей совладания с оценками трудной ситуации

требуется достаточно длительный отрезок времени) у человека могут меняться представления о своих возможностях с ней справиться под влиянием изменившегося контекста ситуации, поступления дополнительной информации и т. д. Если же меняются представления о ситуации, то меняются и стратегии совладания.

В свою очередь, оценка ситуации определяется уровнем сформированности интеллектуального контроля. Применительно к проявлениям интеллектуального контроля в трудных ситуациях можно, на наш взгляд, говорить о разных его формах, таких, как контроль ситуации (выявление ее релевантных аспектов, анализ причин и последствий и т. д.), контроль внешних факторов влияния на возникшую проблему (в том числе опора на ресурсы других людей в целях ее разрешения, а также учет контекстов сложившейся ситуации), контроль своих психических ресурсов (блокирование потребностей, рефлексия мотивации, саморегуляция аффективных переживаний, оценка уровня своей компетентности, поддержание физического здоровья и т. д.) и контроль базовых убеждений (баланс принятие/непринятия трудной ситуации, внутренней/внешней атрибуции ответственности за происходящее, доверия/недоверия другим людям, переживания управляемого/неуправляемого характера событий и др.).

Таким образом, мы приходим к важному выводу о том, что следует переходить от трактовки стратегии совладания как одномерного (линейного) свойства (когда та или иная стратегия трактуется как фиксированная точка, находящаяся на вертикальной измерительной шкале) к ее трактовке как многомерного свойства (когда та же самая

стратегия трактуется как точка, перемещающаяся в некотором пространстве, образуемом как минимум двумя пересекающимися шкалами, хотя в идеале следует говорить об n-мерном пространстве) (Дружинин, 1996).

С учетом сказанного, можно снова вернуть к вопросу о том, какие из выделенных стилей совладающего поведения являются продуктивными и какие – непродуктивными? Проведенное обсуждение показывает, что вопрос в такой его форме поставлен некорректно, ибо каждый из стилей совладания может быть продуктивным или непродуктивным в зависимости от того, как человек оценивает конкретную ситуацию.

Кроме того, в каждом стиле совладающего поведения одновременно представлены и продуктивные, и непродуктивные составляющие:

- в проблемно-ориентированном стиле в качестве продуктивной составляющей выступает поддержание чувства самоэффективности, в качестве непродуктивной составляющей – «иллюзия контроля», когда человек недооценивает сложность трудной ситуации и переоценивает свои возможности по ее преодолению, а также «цена» за установку при любых обстоятельствах бороться с трудной ситуацией в виде истощения ресурсов личности и роста беспокойства;
- в мобилизационном стиле в качестве продуктивной составляющей выступает переход на использование психических ресурсов надситуативного уровня, в качестве непродуктивной составляющей – соответственно высокая вероятность формирования защитного типа поведения;
- в эмоционально-доминантном стиле в качестве продуктивной составляющей выступает возможность эмоциональной разрядки, интраперсональная атрибуция ответственности за происходящее (самообвинение) и контроль за будущим (беспокойство о последствиях), что повышает ресурс психологического сопротивления, в качестве непродуктивной составляющей – эмоциональная фиксация вплоть до психосоматических расстройств и деструктивного поведения;
- в социотропном стиле в качестве продуктивной составляющей выступает опора на поддержку других людей, в качестве непродуктивной составляющей – потеря психологической автономии (потребность в тесных взаимоотношениях провоцирует риск депрессии в трудной ситуации и стимулирует проявления «выученной беспомощности»).

Следовательно, эффективное совладающее поведение предполагает способность использовать все стили совладания в зависимости от оценки трудной ситуации с учетом, в первую очередь, продуктивной составляющей каждого стиля, т. е. обладает качествами мобильности и вариативности.

Выводы

1 Согласно результатам факторного и кластерного анализа, не было подтверждено существование трех стилей совладания в терминах опросника ACS (продуктивного, непродуктивного и социального).
2 Стратегия совладающего поведения зависит от характера оценки трудной ситуации, приобретая тем самым свойства мобильности и вариативности.
3 Совладающее поведение – это репертуар (набор) копинг-стратегий, которые человек сознательно и гибко использует в целях поддержания необходимого для него качества жизни.
4 Эффективность совладающего поведения, как можно предположить, обусловлена сформированностью механизма интеллектуального контроля, который проявляется в особенностях оценки ситуации и обнаруживает себя в четырех основных формах: контроль ситуации, контроль внешних факторов (контекста), контроль своих психических ресурсов, контроль базовых убеждений.

Литература

Виноградова Л. А. Интеллектуальный контроль как фактор преодоления эмоционально-трудной ситуации // Психологический журнал. 2004. Т. 12. № 5. С. 21–28.

Дружинин В. Н. Экспериментальная психология: Учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 1997.

Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сб. научных трудов / Отв. ред. В. А. Соловьева. Кострома: Издательство КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 70–82.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

Сергиенко Е. А. Раннее когнитивное развитие: Новый взгляд. М.: Изд-во ИП РАН, 2006.

Сиерральта З. Х. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: копинг-стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект и общий интеллект: Дис. … канд. психол. наук. СПб., 2000.

Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2002.

Холодная М. А. Психология интеллекта: Парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002.

Холодная М. А., Берестнева О. Г., Муратова Е. А. Структура стратегий совладания в юношеском вожрасте: к проблеме конструктной валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» // Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 143–156.

Frydenberg E., Lewis R. Adolescent coping styles and strategies. Is there functional and dysfunctional coping? // Australian J. of Guidance and Counceling. 1991. P. 35–43.

Frydenberg E., Lewis R. Adolescent Coping Scale: Manual. ACER Press, Melburne, 1993.

Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними

А. Н. Поддьяков

В ряде случаев нельзя понять особенности преодоления трудностей без понимания деятельности других субъектов по их преднамеренному созданию. Столкновение с преднамеренно созданными трудностями – это стресс особого рода, требующий особых стратегий совладания (копинга). В статье выделено три типа отношения субъекта, создающего проблемы и трудности, к другому субъекту, для которого он их готовит: а) как к подопечному, нуждающемуся в помощи в виде «развивающих трудностей»; б) как к равному партнеру в диалоге; в) как к сопернику, продвижение которого надо тем или иным способом остановить. Проведен теоретический анализ и представлены эмпирические исследования создания трудностей и совладания с ними в двух жизненно важных областях: экономике и образовании. Показано разнообразие зон развития в условиях разных социальных взаимодействий – содействия и противодействия. Доказывается, что связь обучения, развития, интеллекта, творчества, конструктивного отношения к жизни или же дезадаптации может быть понята лишь с учетом диалектики взаимосвязей «создание–преодоление трудностей».

Ключевые слова: копинг, совладание с трудностями, создание трудностей, содействие, противодействие.

В настоящее время имеется большое количество работ, посвященных совладающему поведению – тому, как люди преодолевают различные трудности и справляются или же не справляются с ними. Изучаются способности к преодолению трудностей, конкретные стратегии; возможности обучения в данной специфической области

Работа поддержана РГНФ, проект № 06-06-00183а.

и т. д. (Анцыферова, 1994, 1999; Крюкова, 2007; Нартова-Бочавер, 1997; Compas, 1998; Freitas, Downey, 1998; Skinner, Edge, 1998).

Значительно меньше внимания уделяется проблеме преднамеренного создания трудностей. Но во многих случаях одни люди специально создают трудности для других, чтобы те их преодолевали (или же так и не преодолели бы, например, при жесткой и нечестной конкурентной борьбе). Эффективным средством решения своей проблемы становится создание трудностей для другого человека – конкурента, потенциальной жертвы и т. п. Поэтому мы считаем, что в ряде случаев нельзя понять особенности преодоления трудностей без понимания деятельности других субъектов по их преднамеренному созданию. *Чтобы понять поведение человека, совладающего с трудностями, надо изучить поведение того, кто эти трудности создает* (Поддьяков, 2003, 2004; Poddiakov, 2005).

Типы человеческих отношений и создание трудностей

Мы выделяем три типа отношения человека, создающего проблемы и трудности, к другому человеку, для которого он их готовит:

- как к подопечному, нуждающемуся в помощи;
- как к равному партнеру в диалоге;
- как к сопернику, продвижение которого надо тем или иным способом остановить.

Первый тип отношения реализуется посредством изобретения учебных и развивающих задач, решение которых должно пойти на пользу решающему, способствовать его развитию и повышению компетентности. Задачники именно такого типа высоко ценятся учащимися и преподавателями, а их авторы пользуются широкой известностью и уважением за соответствующие способности, талант и компетентность.

Отношение к другому человеку как равному партнеру в мыслительной деятельности нередко включает постановку перед ним проблем и взаимный «обмен» задачами. Особенности и потребности партнера здесь также могут учитываться («я стараюсь обсуждать то, что, как я предполагаю, может быть интересно и партнеру»), но обычно в меньшей степени, чем в варианте целенаправленной помощи другому.

Наконец, отношение к другому человеку как к сопернику требует разработки и изобретения таких проблем и трудностей, преодолевая которые он остановится в своем продвижении, будет отброшен назад или даже «сломается».

Для того, кто создает трудности, их разработка выступает зачастую как сложная творческая задача. Поэтому имеет смысл говорить

о *творческих способностях, одаренности и таланте в области изобретения проблем, задач, трудностей, предназначенных для других людей*. Здесь требуются высокий уровень интеллекта, хитрости и даже провокационности. Например, В. В. Набоков так писал о придумывании шахматных задач: «Следует понимать, что соревнование в шахматных задачах происходит не между белыми и черными, а между составителем и воображаемым разгадчиком…, а потому значительная часть ценности задачи зависит от числа «иллюзорных решений» – обманчиво сильных первых ходов, ложных следов, нарочитых линий развития, хитро и любовно приготовленных автором, чтобы сбить будущего разгадчика с пути» (Набоков, 1999, с. 567–568). Создатель проблемных ситуаций готовит трудности «хитро и любовно»!

Исходя из всего вышеизложенного, мы считаем, что следует провести различие между:

- трудностями, возникающими в результате действия объективных («физических») факторов или даже в результате чьей-то деятельности, но непреднамеренной;
- трудностями, преднамеренно создаваемыми одними людьми для других в тех или иных целях.

Соответственно, имеет смысл различать:

- способности к преодолению объективных трудностей;
- способности к преодолению трудностей, специально созданных кем-то.

С нашей точки зрения, эти способности имеют разную структуру. Они могут быть связаны между собой неоднозначными, в том числе отрицательными связями – человек, успешно справляющийся с объективными трудностями, может пасовать перед трудностями, созданными кем-то преднамеренно, и наоборот. Изучение этих вопросов может оказаться ключевым для понимания многих социальных процессов (ведь немалая часть населения страны занята преодолением трудностей, созданных криминально одаренными людьми).

В данной статье мы проанализируем проблему создания трудностей и совладания с ними в двух жизненно важных областях: экономике и образовании.

Создание трудностей и экономика

Одной из важных теоретических и практических проблем в формирующейся рыночной экономике является создание трудностей для конкурентов.

Существует два основных пути повышения конкурентоспособности (Радаев, 2003):

- повышение своего потенциала (соревновательная, добросовестная конкуренция);
- ослабление потенциала конкурента (хищническая, недобросовестная конкуренция).

В условиях острой конкуренции участники экономической борьбы используют различные средства, направленные на снижение конкурентоспособности соперника. Например, фирма может входить в альянс с конкурирующей фирмой в качестве так называемого троянского коня (или, по другой, не менее образной метафоре, входить в альянс с «поцелуем смерти») для того, чтобы ослабить эту вторую фирму и затем выйти из альянса более конкурентоспособной (Гарретт, Дюсссож, 2002; Dussauge, Garrette, 2000).

В других ситуациях одна из сторон может скрыто вносить преднамеренные изменения в оборудование или программное обеспечение, получаемое другой стороной, чтобы снизить его эффективность или даже повысить риск аварии. Например, компьютер, приобретенный стороной А для управления участком газопровода, запрограммирован стороной В так, что создает опасные скачки давления, и т. п. (Olson, 2006). Таких примеров преднамеренного создания трудностей достаточно много.

В книге Дж. Перкинса (2007) описана целостная деятельность так называемых «экономических убийц» (economic hit men), цель которых – под видом рекомендаций и помощи тем или иным экономическим субъектам добиться их подчиненного положения. Экономический убийца, выступающий в качестве «учителя», «советчика», приглашенного управляющего, выстраивает свои рекомендации таким образом, чтобы их реализация тормозила процесс развития того, кому оказывается эта «помощь», заставляла его сталкиваться с трудностями, разрушающими, а не развивающими его потенциал.

В проведенном под нашим руководством исследовании П. И. Шелехова (2000) экспериментально изучались стратегии решения комплексной задачи по снижению экономической эффективности соперника. В качестве стимульного материала использовался компьютерный сценарий «Шоколадная фабрика» Д. Дернера, русифицированный в лаборатории дифференциальной психологии мышления, кафедры общей психологии МГУ (Короткова, 2005). Ранее этот сценарий применялся только для изучения принятия решений, направленных на экономический рост коммерческого предприятия (фабрики). В нашем исследовании перед испытуемыми

ставилась противоположная задача – нанесение экономического ущерба путем управленческих решений. Все испытуемые (возраст от 20 до 46 лет) приняли задачу и справились с ней. При этом были выявлены значительные индивидуальные различия стратегий (Шелехов, 2007). Так, в дополнение к известным характеристикам реализации комплексных решений («интуитивное принятие решений – принятие решений на основе анализа и планирования информации», «направленность на реинжиниринг – направленность на создание будущего» и др.) была выделена оппозиция:

- ориентация на быстрое разрушение экономического производства соперника путем радикальных мер (метафоры – «блицкриг», «ковровая бомбардировка»);
- ориентация на продолжительное разрушение экономического производства соперника путем менее радикальных мер, но также с достижением основной цели – экономического развала производства (метафора – «игра кошки с мышкой»).

Помехи конкуренту и троянское обучение

Создание трудностей выходит на качественно новый уровень в обществе знаний. В таком обществе способность наращивать интеллектуальный и творческий потенциал быстрее своих конкурентов рассматривается как единственный надежный источник превосходства над ними (Geus, 1988).

С одной стороны, это создает мощный социальный заказ на создание и использование эффективных методов, развивающих интеллектуальный и творческий потенциал субъектов экономической деятельности.

С другой стороны, понимание ключевой роли инновационного, интеллектуального и творческого потенциала может вести соперников не только к повышению своей собственного потенциала в этой области, но и к попыткам ослабления чужого (хищническая конкуренция). *Удар по интеллектуальным и творческим способностям, по способности учиться и овладевать новыми видами деятельности является одним из наиболее эффективных, чтобы сделать конкурента несостоятельным в меняющемся мире* (Поддьяков, 2006). В результате совершенствуются такие стратегии, как скрытое противодействие обучению другого субъекта, а также «троянское» обучение – обучение конкурента тому, что для него невыгодно, вредно, опасно, но соответствует интересам организатора обучения. (Понятие образовано на основе метафоры «троянского коня».) Приведем некоторые примеры.

Даже дети могут учить новичков заведомо проигрышным стратегиям игры, чтобы выигрывать сами; профессионалы – преднамеренно давать сопернику неправильные или невыгодные советы, рецепты, инструкции, и т. д.

Зарубежная фирма предложила государственному Научному центру РФ «Физико-энергетический институт» бесплатное обучение технологии компьютерных расчетов для атомных электростанций. При юридической экспертизе оказалось, что в случае принятия предложения фирма может, пользуясь правом интеллектуальной собственности, наложить вето на любую международную сделку института, в которой использовалась эта технология. Глава центра охарактеризовал это обучение как средство «закабаления конкурента» (Коновалова, Коновалов, 1998). В данном примере важно, что чем качественнее и универсальнее было бы исходное обучение и чем шире обучаемые использовали бы его результаты, тем масштабнее и разрушительней стал бы эффект последующих действий со стороны, организовавшей обучение. Это обучение должно было стать поистине троянским.

В целом наши исследования показывают: многочисленные случаи преднамеренного противодействия обучению других субъектов и их троянского обучения встречаются в самых разных социальных и профессиональных группах. *С точки зрения экономики, построенной на знаниях, противодействие обучению конкурента или же обучение его тому, что для него невыгодно – это закономерная работа по снижению роста данного вида человеческого капитала (потенциала) у соперника.*

Насколько, по мнению людей, распространено противодействие обучению конкурента и «троянское обучение» в повседневной жизни? Для ответа на этот вопрос мы провели анонимный опрос по разработанному нами опроснику «Умышленные дидактогении» (Поддьяков, 2004). В опросе участвовали 287 американцев и 394 россиянина, в том числе профессиональные преподаватели. Оказалось, что более 80 % респондентов во всех подгруппах считают, что обучение «со злым умыслом» бывает в реальной жизни и имеет место в школах и университетах. Около половины участников считают, что бывали случаи, когда их учебе мешали из недружественных побуждений, а также пытались проводить по отношению к ним обучение «со злым умыслом». От 9 до 20 % респондентов в разных подгруппах (в том числе некоторые профессиональные преподаватели) сами проводили такое обучение по отношению к кому-то.

В целом полученные результаты позволяют достоверно утверждать, что наряду с помощью и кооперацией, в практике обучения

относительно широкое распространение имеют также и нечестная конкуренция, помехи чужому обучению, использование ситуаций обучения для нанесения ущерба. Количество людей, утвердительно ответивших на многие из заданных вопросов, не позволяет игнорировать эту проблему и заставляет считать ее психологически и педагогически значимой.

Стратегии дезориентации в ходе обучения

Учитывая сложность изучения манипулятивных стратегий, применяемых некоторыми преподавателями (консультантами, бизнес-тренерами и т. д.) в реальных условиях конкуренции, П. М. Вуколова под нашим руководством разработала и провела следующий искусственный эксперимент со взрослыми испытуемыми (Вуколова, 2000). Вначале она в краткой форме вводила испытуемого в проблематику конкурентной борьбы и просила оказать помощь в выявлении соответствующих нечестных приемов. Помощь состояла во «вживании» в роль человека, пытающегося мешать обучению другого, и в экспликации своих идей и будущих действий. (Иначе говоря, испытуемому предлагалось сыграть роль «адвоката дьявола».) Экспериментатор оговаривал, что реально другого человека не будет и что вся ситуация проигрывается лишь с воображаемым противником. Затем экспериментатор превращал испытуемого в «эксперта» в определенной интеллектуальной области – учил пользоваться математической формулой для предсказания абстрактной математической величины по наборам данных. (Реальный аналог такой деятельности – это, например, прогноз биржевых курсов по сводкам различных данных.)

После этого обучения испытуемому предлагалось представить себе, что ему предстоит научить данной формуле своего будущего соперника, с которым надо будет соревноваться в точности предсказаний. Экспериментатор вручал испытуемому 20 заранее заготовленных карточек, на которых были записаны фрагменты информации о формуле, различающиеся мерой полноты и подробности. Испытуемому предлагалось составить план будущего обучения соперника (план предъявления ему этих карточек-подсказок).

Следует особо подчеркнуть, что ни одна из карточек не содержала дезинформации – в них была только истинная, но неполная и неконкретная информация. Тем самым от испытуемого требовалось формировать у другого человека «дезориентирующую основу деятельности», манипулируя истинными утверждениями.

Несмотря на искусственность ситуации, планы обучения, разработанные испытуемыми, вместе с их словесными комментариями

позволили выявить четыре вполне правдоподобно выглядящих группы стратегий противодействия чужому обучению. Сюда входят: а) предъявление больших объемов малосущественной («пустой») информации; б) отбор информации, выглядящей как трудная для понимания; в) нарушения естественной логики перехода от подсказки к подсказке, «перескоки» в содержании; г) обеспечение секретности истинных целей обучающего и сохранение доверия ученика.

Таким образом, эксперимент показал, что, играя роль «адвоката дьявола», участники успешно демонстрировали способности проводить своеобразное обучение «вверх ногами», где главная цель – сделать учение конкурента максимально трудным и неэффективным; учить, но не научить. Это означает, что аналогично используемому в теории П. Я. Гальперина понятию о типах ориентировочной основы деятельности имеет смысл говорить и о типах *дезориентирующей основы деятельности,* в которой используются свои стратегии и приемы. Уровень этой дезориентирующей деятельности зависел от компетентности испытуемого в предметной области (в данном случае в математике) и от степени вживания в роль конкурента-преподавателя.

Средства совладания с преднамеренно созданными трудностями

Одним из основных средств совладания с преднамеренно созданными трудностями является анализ и учет намерений и действий того, кто эти трудности создает. Понятно, что если человек ошибочно принимает трудности, созданные другими субъектами для его развития с добрыми целями, за трудности, созданные злонамеренно, или же наоборот, эта ошибка может существенно повлиять на его выбор стратегий совладания и конечные результаты деятельности.

Пути анализа и учета намерений и действий других людей – партнеров, союзников, противников, представителей различных относительно нейтральных сторон и т. д. – рассматриваются и моделируются в теории рефлексивных игр (Лефевр, 2000; Новиков, Чхартишвили, 2003; Поспелов, 1989).

В этих играх выбор стратегий играющими осуществляется на основании знания рангов рефлексии противника. Ранги рефлексии играющих определяются следующим образом. «Игрок имеет нулевой ранг рефлексии, если он знает только матрицу платежей. Игрок обладает первым рангом рефлексии, если он считает, что его противники имеют нулевой ранг рефлексии, т. е. знают только матрицу платежей. Вообще игрок с k-ым рангом рефлексии предполагает, что его противники имеют k-1-й ранг рефлексии. Он проводит

за них необходимые рассуждения по выбору стратегии и выбирает свою стратегию на основе знания матрицы платежей и экстраполяции действий своих противников» (Поспелов, 1974).

В ситуациях кооперации именно рефлексия и взаимопонимание даже без предварительных договоренностей может способствовать совместному успеху участников. Так, муж и жена, потерявшие друг друга в супермаркете и не имеющие возможности связаться друг с другом, подумав, отправляются в «Стол находок» супермаркета – туда, куда люди обычно сдают потерянные кем-то вещи. Это решение основано на чувстве юмора каждого из них и на рефлексии – знании того, что партнер разделяет твое чувство юмора и поймет, что ты сейчас думаешь (пример Т. Шеллинга (Schelling, 1960), см.: Rapoport, 1977, p. 22).

Другой пример успешной кооперативной игры на основе рефлексии описан в стихотворении английского поэта Ковентри Патмора «О поцелуе» (перевод С. Я. Маршака):

– Он целовал вас, кажется?
– Боюсь, что это так.
– Но как же вы позволили?
– Ах, он такой чудак.
Он думал, что уснула я
И все во сне стерплю,
Иль думал, что я думала,
Что думал он: я сплю!

В антагонистических играх рефлексия также может способствовать успеху более продвинутого игрока, ломая при этом объективно имевшиеся отношения превосходства и переворачивая казавшуюся незыблемой иерархию. В качестве примера приведем забавную логическую задачу для школьников и студентов, разработанную Л. Н. Алексеевой, Г. Г. Копыловым, В. Г. Марачей (2003).

В сказочном лесу среди обычных источников было 10 волшебных колодцев с отравленной водой. Все пронумерованы. Выпьешь – умрешь через час. Единственное противоядие: в течение этого часа выпить воду из колодца большего номера. Тогда оба яда нейтрализуются, и вреда не будет. (Например, если выпил воды из 5-го колодца, то противоядием может быть вода из 6-го, 7-го, 8-го, 9-го, 10-го.) Но воду из последнего, 10-го колодца нейтрализовать ничем нельзя. Все жители сказочного леса имеют доступ только к первым 9 колодцам, а ко всем 10 – только дракон. Лиса и дракон вызвали друг друга на дуэль. Дуэль такая – каждый приносит кружку воды и дает выпить противнику. Известно, что после дуэли лиса осталась жить, а дракон – нет.

Авторы задачи не приводят ответа в тексте статьи. С нашей точки зрения, решение таково. Дракон решил дать лисе воды из 10-го колодца – от него нет противоядия. При этом он решил сам запить водой из 10-го колодца то, что принесет ему лиса – чтобы нейтрализовать любой яд. Но лиса, поняв ход рассуждений дракона, принесла ему простой воды, и он, запив ее из 10-го колодца, отравился – ее нечем запить. Лиса же перед дуэлью выпила воды из какого-то из 9 отравленных колодцев, и вода из 10-го колодца стала для нее противоядием.

Можно видеть, что объективно имевшаяся иерархия отношений ядовитости колодцев (каждый следующий более ядовит) была использована таким образом, что пользователь менее ядовитых колодцев победил того, кто контролировал и использовал все колодцы, в том числе и самый ядовитый.

Хотя к увеличению ранга рефлексии способны лишь сильные игроки, в теории игр установлено, что при росте этого ранга, т. е. при удлинении цепочки рассуждений «Я думаю, что ты думаешь, что я думаю…» есть опасность «перемудрить» (Поспелов, 1989). Можно предполагать, какую сложную цепочку рассуждений выстраивает другой, и пытаться изобрести упреждающий способ действия. Однако партнер или противник рассуждал совсем не так, пришел к неожиданным выводам и в результате поступил иначе. В лучшем случае можно разминуться с приятелем, если вы нечетко договорились о месте встречи, а затем неправильно вообразили, что он думает о вас, ищущем, и где будет вас искать. В худшем – ошибочная оценка хода рассуждений противника в военном конфликте может привести к гибели множества людей.

Средства совладания борьбы с этически неоправданным противодействием обучению и троянским обучением

Для изучения возможностей нейтрализации «троянского обучения» был проведен естественный обучающий эксперимент, носивший в некотором смысле провокационный характер (Поддьяков, 2006).

Предметной областью была выбрана разработка промышленного оборудования в отрасли с высокой конкуренцией и большими прибылями. В этой и других подобных областях, где взрослые обучаемые быстро становятся опасными конкурентами преподавателей-практиков, последние в ряде случаев скрывают часть существенной информации о наиболее эффективных и прибыльных методах и вооружают учащихся не самыми лучшими средствами, которыми владеют сами. Имитируя по нашему предложению эту ситуацию, преподаватель технического вуза на курсах повышения

квалификации преднамеренно внес скрытое изменение в компьютерную программу по расчету промышленного оборудования. Это изменение снижало ее эффективность в некоторых важных случаях. Дефект, однако, был подобран так, чтобы учащиеся, изучая рекомендованную литературу и одновременно экспериментируя с программой, могли его выявить. (Настоящие конкуренты таких вещей, естественно, не делают.) Об ошибке учащимся не сообщалось в течение недели.

Испытуемыми были 38 специалистов с высшим техническим образованием, обучающиеся в двух учебных группах на курсах повышения квалификации; возраст – 23–45 лет.

Стратегии поведения учащихся образуют четыре уровня.

Первый уровень (18 человек из 38) – отсутствие какой-либо самостоятельной исследовательской активности: поэкспериментировав с программой под прямым руководством преподавателя на занятии, эти учащиеся к ней больше не возвращались.

Второй уровень (9 человек) – самостоятельное экспериментирование с программой, но без обращения к литературе. Одна из этих испытуемых обнаружила противоречие результатов работы программы с ее личным профессиональным опытом.

Третий уровень (7 человек) – самостоятельное экспериментирование с программой на примерах из литературы, обнаружение противоречия с литературными данными, но готовность положиться на помощь преподавателя в разрешении этого противоречия.

Четвертый уровень (4 человека) – самостоятельное экспериментирование с программой, обнаружение противоречия с литературными данными, самостоятельный перерасчет примеров на карманном калькуляторе, выявление сути дефекта и извещение о нем преподавателя.

Через неделю преподаватель на специальном занятии продемонстрировал дефект, обсудил проблемы противодействия конкурентам в их области и меры защиты от него. Занятие вызвало неподдельный интерес слушателей.

Таким образом, данный эксперимент показал, что одним из эффективных средств нейтрализации чужого противодействия, средством ориентации вопреки чужой дезориентации является самостоятельная, критическая и осмысленная работа учащегося с предлагаемым ему учебным содержанием, самостоятельное исследование ситуации. Донести эту мысль до учащихся и было основной педагогической целью преподавателя в данном случае.

О необходимости активного самостоятельного поиска, но уже в управленческой борьбе пишет также Г. А. Архангельский: «Один

из главных способов повышения адекватности картины мира – „приближение к оленю“ (чем ближе вы подошли к оленю, тем выше вероятность в него попасть). Это когда вы спрашиваете сами, читаете сами, заглядываете сами, и т. д. <…> полезно лично съездить, собственными руками пощупать, своими глазами посмотреть и обратить внимание на мелочи (а мелочи – это то, значение чего мы *пока* не понимаем), и т. д.… Удивительно, как немного бывает нужно менеджеру для разоблачения шарлатанства веб-дизайнеров, программистов, бухгалтеров, юристов, и т. д. Несколько часов на самостоятельное прочтение пары обзорных статей по теме, … некоторое количество бесцеремонности в задавании наивных вопросов – и то, что казалось невозможным или очень дорогим, оказывается вполне возможным и существенно более дешевым» (Архангельский, WWW Document).

Резюмируя, основными средствами борьбы с этически неоправданным противодействием обучению и троянским обучением представляются следующие:

- активное самостоятельное исследовательское поведение субъектов учебной деятельности;
- учет ими целей участников образовательного процесса;
- критическая и осмысленная работа учащегося с предлагаемым ему учебным содержанием.

Создание трудностей и развитие

Преднамеренное создание для субъекта трудностей, проблем или же, наоборот, стерильных, «беспроблемных» зон (зон отсутствия сколько-нибудь значимых трудностей) должно быть осмыслено как два взаимосвязанных типа социального воздействия, по-разному изменяющих направление развития. Причем создание трудностей на одних этапах развития может служить средством формирования эффективных механизмов совладания на последующих этапах, а создание пространства беспроблемного существования, наоборот, средством программирования будущих серьезных трудностей и проблем. Напомним здесь современную юмористическую версию «Золушки». Злая мачеха, искренне заботясь о своих дочерях, заставляет их учиться, делать работу по дому и т. д., а падчерице же, которую она ненавидит, напротив, ничего делать по дому не дает, задаривает нарядами и в подчеркнуто доброжелательной манере наставляет ее чаще ходить на вечеринки.

Для содержательного ответа на вопрос о влиянии трудностей на развитие включим в контекст анализа одно из фундаментальных понятий теории Л. С. Выготского – «зона ближайшего развития» (ЗБР).

Традиционно она понимается как то, что человек не умеет делать сам, но чему может научиться с помощью другого. Причем часто эта помощь предполагает преднамеренное создание трудностей, которые развивают субъекта. Вспомним выражение «сопротивление материала» Л. С. Выготского (а «сопротивляющийся» развивающий материал надо кому-то разработать) и основной принцип обучения в системе Л. В. Занкова – обучение на высоком уровне трудности. Б. И. Хасан рассматривает конструктивные конфликты как ядро учебного процесса и обосновывает необходимость их специального построения в обучении (Хасан, 1996). О. П. Филатова (2000), основываясь, в частности, на наших положениях, разработала комплекс методик с использованием игрового противостояния и противодействия для повышения мотивации обучения старшеклассников.

Что касается создания деструктивных трудностей, то наиболее близким к контексту нашей статьи представляется термин А. Г. Асмолова «*зоны подавляющего и задерживающего развития*». В этих зонах человек из-за вольного или невольного противодействия со стороны других не учится тому, чему мог бы научиться, и не развивает в себе то, что мог бы развить (Асмолов, 1996). Здесь справедливо отражается негативная сторона влияния противодействия на развитие. Аналогично «зонам подавляющего и задерживающего развития» А. Г. Асмолова Э. Диас и Дж. Эрнандес используют понятие «зоны негативного развития» (Diaz, Hernandez, 1998). Эти зоны создаются предвзятым отношением преподавателей школ США к учащимся – представителям национальных меньшинств.

Однако возможны и другие определения и формулировки, отражающие *положительное* воздействие трудностей, задуманных их создателями как деструктивные. Зона позитивного развития при противодействии – это то, чему человек не может научиться сам, но чему может научиться и что может развить в противодействии с другим, в процессе совладания с созданными для него деструктивными трудностями (Поддьяков, 2004, 2006).

Мотивация субъекта при столкновении с преднамеренно созданными трудностями может определяться просто самой ситуацией брошенного вызова, варьируя при этом в очень широком диапазоне: от легкого спортивного азарта, вызванного шутливым пари («Слабо проехать на велосипеде без рук до того дома?») до жгучей ненависти к противостоящему субъекту и готовности действовать наперекор ему всегда и везде. Как показывает практический опыт, даже одной мотивации противодействия может оказаться достаточно для неожиданных результатов обучения. Вероятно, тип «упрямого Фомы» достигает немалой части своих успехов именно таким

образом и не добивается их без противодействия. Но и в рядовых ситуациях повседневной жизни, как каждый из нас знает по себе, чужое противодействие, создание трудностей может стимулировать намного сильнее, чем помощь.

Столкновение с преднамеренно созданными трудностями – это стресс особого рода. Он может повергать в шок, парализовать волю и деятельность, но может играть и сильнейшую мобилизующую роль.

Столкновение с преднамеренно созданными трудностями стимулирует мышление. Важнейшее качество творческого мышления состоит в способности генерировать множество разнообразных и оригинальных решений. В ситуациях противодействия и борьбы заложена установка на потенциально бесконечное разнообразие, усложнение и упрощение создаваемых ситуаций и выходов из них, поскольку целью каждой из сторон является найти возможность сделать неожиданный выпад, не предсказуемый для противника (Лефевр, 2000; Лотман, 1992). В ситуациях помощи эта установка на разнообразие присутствует в меньшей степени, если имеется вообще. *Комплекс когнитивных и мотивационных факторов при совладании с преднамеренно созданными трудностями может вести как к регрессу, так и прогрессу в развитии, достигающему неожиданно высоких результатов.*

Создание трудностей для чужого развития, с одной стороны, и деятельность противостоящих субъектов по их преодолению, с другой, задают важное и малоизученное направление диалектического взаимодействия обучения (в широком смысле) и развития. Связь обучения, развития, интеллекта, творчества, конструктивного отношения к жизни или же дезадаптации может быть понята лишь с учетом диалектики взаимосвязей «создание – преодоление трудностей».

Литература

Алексеева Л. Н., Копылов Г. Г., Марача В. Г. Исследовательская деятельность учащихся: формирование норм и развитие способностей // Исследовательская работа школьников. 2003. № 4. С. 25–28.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–18.

Анцыферова Л. И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психологический журнал. 1999. № 1. С. 6–19.

Архангельский Г. А. Основные инструменты управленческой борьбы. [WWW Document] http://www.improvement.ru/zametki/uprborb/index.shtm.

Асмолов А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. М.: Институт практической психологии, 1996.
Вуколова П. М. Помощь и противодействие в обучении как психолого-педагогическая проблема: Дипломная работа. М.: Ф-т психологии МГУ, 2000.
Гарретт Б., Дюсссож П. Стратегические альянсы. М.: ИНФРА-М, 2002.
Коновалова И., Коновалов Б. Все на продажу // Вечерняя Москва. 1998. № 28 (22313). 5 февраля. С. 6.
Короткова А. В. Специфика ориентировочной основы в мыслительной деятельности при решении комплексных проблем: Дис. … канд. психол. наук. М.: Изд-во МГУ, 2005.
Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
Лефевр В. А. Конфликтующие структуры. 3-е изд. М.: Изд-во ИП РАН, 2000.
Лотман Ю. М. Культура и взрыв. М.: Гнозис, 1992.
Набоков В. В. Собр. соч. американского периода. В 5 т. СПб.: Симпозиум, 1999. Т. 5.
Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
Новиков Д. А., Чхартишвили А. Г. Рефлексивные игры. М.: СИНТЕГ, 2003.
Перкинс Дж. Исповедь экономического убийцы. М.: Предтекст, 2007.
Поддьяков А. Н. Методологический анализ парадигм конкуренции в обучении. М.: ПЕР СЭ, 2006.
Поддьяков А. Н. Противодействие обучению и развитию другого субъекта // Психологический журнал. 2004. № 3. С. 61–70.
Поддьяков А. Н. Связь интеллекта и творчества с адаптацией: диалектика преодоления и создания трудностей // Творческое наследие А. В. Брушлинского и О. К. Тихомирова и современная психология мышления (к 70-летию со дня рождения). Тезисы докладов на научной конференции. Москва, ИП РАН, 22–23 мая 2003 г. / Отв. ред. Т. В. Корнилова, В. В. Знаков. М.: Изд-во ИП РАН, 2003. С. 171–174.
Поспелов Д. А. Игры рефлексивные // Энциклопедия кибернетики. Киев: Гл. редакция УСЭ, 1974. Т. 1. С. 343.
Поспелов Д. А. Моделирование рассуждений. Опыт анализа мыслительных актов. М.: Радио и связь, 1989.
Радаев В. В. Социология рынков: к формированию нового направления. М.: ГУ ВШЭ, 2003.
Филатова О. П. Формирование ценностно-смыслового отношения старшеклассников к предметам естественно-математического цикла: Автореф. … дис. канд. психол. наук. Волгоград, 2000.
Хасан Б. И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность. Красноярск: РИЦ Красноярского университета, 1996.

Шелехов П. И. Психология решения комплексных задач. Выпускная квалификационная работа. М.: Ф-т психологии ГУ-ВШЭ, 2007.
Compas B. E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues // International journal of behavioral development. 1998. Vol. 22 (2). P. 231–237.
Diaz E., Hernandez J. Zones of negative development: Analysis of classroom activities and the academic performance of bilingual, Mexican American students in the United States // Abstracts of the 4 th Congress of the ISCRAT. Denmark, Aarhus. June 7–11. 1998. P. 399–400.
Dussauge P., Garrette B., Mitchell W. Learning from competing partners: outcomes and durations of scale and link alliances in Europe, North America and Asia // Strategic management journal. 2000. V. 21. P. 99–126.
Geus A. P. Planning as learning // Harvard Business Review. 1988 (March–April). Reprint 88202.
Freitas A. L., Downey G. Resilience: a dynamic perspective // International journal of behavioral development. 1998. 22 (2). P. 263–285.
Olson J. Fair play: the moral dilemmas of spying. Washington: Potomac Books, 2006.
Poddiakov A. Coping with problems created by others: directions of development // Culture, Psychology. 2005. 11 (2). P. 227–240.
Rapoport A. Foreword // *Lefebvre V.* The structure of awareness. Beverly Hills, Ca.: Sage, 1977. P. 9–37.
Schelling T. The strategy of conflict. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1960.
Skinner E., Edge K. Introduction to the special section: coping and development across the lifespan // International journal of behavioral development. 1998. 22 (2). P. 225–230.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА 2

Совладающее поведение в защитной системе человека

И. М. Никольская

В статье рассмотрены четыре уровня защитной системы человека: сомато-вегетативный, поведенческий, психологической защиты, совладающего поведения. Показана роль социальной среды и семьи (имитационного поведения и воспитания) в формировании системы защиты. Изложены результаты исследования совладающего поведения у детей с учетом их пола, возраста и свойств личности. Представлен клинический подход в исследовании совладающего поведения, направленный на анализ его сознательных и бессознательных компонентов и их связи с жизненным контекстом клиента. Описана технология исследования совладающего поведения у взрослых. Рассмотрены возможности авторского метода серийных рисунков и рассказов в исследовании психологической защиты и совладающего поведения у детей и в кризисном психологическом консультировании.

С учетом многозначности жизненного контекста клиента в качестве дискуссионного вопроса обсуждена условность деления стратегий совладающего поведения на «конструктивные» и «неконструктивные».

Ключевые слова: уровни защитной системы человека; роль социума и семьи в ее формировании; совладающее поведение у детей; клинический подход в исследовании совладающего поведения; метод серийных рисунков и рассказов; «конструктивные» и «неконструктивные» стратегии совладания.

Исследование адаптации человека к трудным ситуациям жизнедеятельности – одна из актуальных задач современной психологии. В последние годы растет число работ, посвященных психологической защите и совладающему (копинг) поведению как важнейшим адаптационным процессам личности (Абабков, 2004; Бардиер,

Никольская, 1999; Васильева, 2007; Городнова, 2004; Грановская, 1997, 2004, 2007; Грановская, Никольская, 1998; Ковалев, 1995; Крюкова, 2004; Никольская, 2004, 2005, 2006; Обухова, 1995; Психология совладающего поведения, 2007; Пушина, 2007; Чумакова, 1999; Lasarus, 1966, 1976; Lasarus, Folkman, 1984; Lehr, Thomae, 1993). Действительно, когда происходит стрессовое событие, нарушается гомеостаз. Его нарушение может быть вызвано характеристиками стрессора либо их восприятием. Организм человека реагирует на воспринятое нарушение либо автоматическими адаптивными ответными реакциями, либо адаптивныи действиями, целенаправленными и потенциально осознанными. В первом случае речь идет о неосознанном физиологическом и поведенческом реагировании, а также о включении механизмов психологической защиты. Во втором случае – об использовании осознанных стратегий совладания.

Анализируя строение защитной системы человека, мы выделяем четыре основных уровня, последовательно формирующихся в онтогенезе и одновременно функционирующих у взрослого (Фрейд, 1993).

1 Сомато-вегетативный (физиологический). На этом уровне адаптация осуществляется посредством автоматических изменений в деятельности различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной, нервной и вегетативной, пр.).
2 Поведенческий (психомоторный) уровень. Адаптация происходит в результате автоматического изменения объема и характера общей моторной активности, изменений мимики, пантомимики, общего рисунка поведения человека.
3 Уровень психологической защиты (бессознательной психики). Здесь осуществляется автоматическая интрапсихическая адаптация посредством включения психологических защитных механизмов, т. е. изменения обычного течения психических процессов. Защитная переработка тревожной информации в психике приводит к ее игнорированию, искажению либо к снижению эмоциональной значимости этой информации. Ограждение сознания человека от травмирующих переживаний позволяет снизить внутреннее напряжение и дискомфорт.
4 Уровень совладающего поведения (сознания). Адаптация реализуется за счет осознания личностью возникших трудностей, использования знаний о том, как следует преодолевать ситуации данного типа, и умений применять стратегии этих действий на практике. Только на этом уровне защиты в комплексе с другими стратегиями совладания функционирует стратегия конкретного решения стоящих перед человеком проблем.

Рассмотрим эти уровни защиты на основе анализа конкретных случаев.

Примером адаптации первого уровня может служить сомато-вегетативный уровень реагирования организма на вредности по В. В. Ковалеву, характерный для детей в возрасте от 0 до 1 года (Никольская, Грановская, 2006).

> *Случай Антона.* Как только мама 6-месячного Антона, студентка вуза, оставляет его на несколько дней с бабушкой, ребенок заболевает. Он весь день капризничать, а к вечеру у него поднимается температура и расстраивается пищеварение. Из-за этого бабушка вынуждена вызывать маму. Если Антон с ней – проблем со здоровьем у него нет.

Приспособление на втором уровне иллюстрирует типичные для детей преддошкольного и дошкольного возраста защитные поведенческие реакции отказа, оппозиции, имитации, компенсации (Никольская, 2004, 2005; Ташлыков, 1992; Чумакова, 1999). Они позволяют ребенку удовлетворить фрустрированные потребности в безопасности и защищенности, любви и принятии, социальном одобрении, повысить самооценку и самоуважение.

> *Случай Никиты.* Мама отдала своего 3-летнего сына Никиту в детский сад. Ребенок, прощаясь с мамой, не плакал, и сам пошел в группу. Однако в течение всего дня он отказывался есть, играть с ребятами и не разговаривал с воспитателем и нянечкой. На следующий день Никита вел себя точно так же.
>
> Когда ребенок был дома, в привычной для него обстановке, никаких проблем с пищевым поведением, игровой деятельностью и общением у него не было. После недолгих раздумий мать забрала Никиту из детского сада.
>
> Следует отметить, что реакции отказа проявились у Никиты в сложных жизненных ситуациях и на последующих возрастных этапах. В 14 лет – в ситуации адаптации к новой школе (отказ от посещения школы), в 19 и 20 лет – в ситуации академической неуспеваемости в вузе (отказ от пересдачи экзаменов и от посещения института). Как и в детстве, справиться с жизненными трудностями Никите помогли вмешательство и помощь матери.

Можно видеть, что адаптация на первых двух уровнях защитной системы происходит не путем самозащиты, а за счет привлечения внимания взрослых и получения их поддержки. Родители или другие взрослые люди замечают ухудшение здоровья или изменение

привычного поведения ребенка. Они трактуют эти симптомы как угрожающие его благополучию (по типу «повысилась температура, отказался кушать – значит, заболел») и потому реагируют на них в «условно выгодном» для ребенка направлении – возвращаются к нему, забирают из детского сада и пр. Такая помощь взрослых позволяет ребенку сохранить привычные для него формы существования и таким образом избежать излишнего напряжения и дискомфорта.

В связи с этим становится понятным, почему создатель метода детского психоанализа Анна Фрейд считала формирование психологической защиты, третьего из рассматриваемых нами уровней защитной системы, важным этапом в развитии личности здорового ребенка. Она полагала, что ребенок незрел до тех пор, пока желания находятся на его стороне, а условия для удовлетворения этих желаний – на стороне взрослого. По ее мнению, зрелым и автономным ребенок может стать только в том случае, если он сам научится справляться со своими желаниями, т. е. самостоятельно снижать внутреннее напряжение и дискомфорт (Lasarus, 1976; Perrez, Reicherts, 1992).

Проявления психологической защиты у детей были описаны нами в монографии с соответствующим названием (Чумакова, 1999). Для иллюстрации рассмотрим один из примеров.

> *Случай Вити*. Витя, 9 лет, составил рассказ по рисунку «Сон, который меня взволновал»: «Мой дед умер. И через 39 дней он мне приснился. Сказал: „Ты знаешь, что через 40 дней после смерти человек воскресает“. Он приходил прощаться со мной. Потом уехал на машине, а я остался дома. И он сказал: „Прощай“. Дед перед воскресением прощался со мной. Я проснулся в 24 часа 15 минут. Значит, сон был 15 минут. Потому что я думаю, что он начался в 24 часа ночи».

После смерти деда мальчик увидел его живым в сновидении. Это стало возможным, так как ребенок слышал – на сороковой день умерший человек воскресает. Сновидение убедило ребенка в том, что воскресение возможно, и, значит, смерть преодолима, ее не нужно так бояться. Образ воскресшего во сне дедушки, который попрощался со своим внуком и уехал на машине в другую жизнь, принес ребенку внутреннее облегчение, сделал страх смерти менее выраженным и значимым, и таким образом привел к эмоциональной стабилизации.

Четвертый уровень защиты, совладающее поведение, предполагает сознательные усилия личности, направленные на решение проблемы или приспособление к этой проблеме, если она не может быть решена.

Случай Карины и Алены. Две сестры, Карина 14 лет и Алена 13 лет, пришли на консультацию к психологу «душу излить». Инициатором обращения была старшая сестра, Карина. Она рассказала, что их отец – наркоман. Он не работает, систематически избивает их мать, выгоняет жену и дочерей из дому. В результате этого они целый год были вынуждены жить у родственников.

В данном случае подростки самостоятельно не смогли разрешить проблему физического и эмоционального насилия в семье и потому прибегли к стратегии совладания «поиск социальной поддержки». Так они пытались снять напряжение («душу излить») и тем самым улучшить свое физическое и психическое самочувствие. Кроме того, в результате консультации стало возможным привлечение средовых ресурсов (администрации школы, где учились девочки) для помощи в разрешении сложной семейной ситуации.

Защитная система человека является продуктом действия врожденных механизмов, процессов развития и научения, накопления индивидуального опыта (Lasarus, 1976). Набор защитных процессов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности. Преобладание у взрослого защитных процессов на том или ином уровне может быть важным диагностическим признаком, позволяющим предположить, на каком возрастном этапе защита была востребована в наибольшей степени. Приведенный нами случай Никиты показывает, что типичная для него реакция отказа впервые актуализировалась в дошкольном возрасте и, будучи подкрепленной матерью, затем проявлялась в сложных жизненных ситуациях, когда он стал подростком и юношей.

Обсуждая строение защитной системы человека, следует учитывать, что его адаптация к социуму предполагает обязательное усвоение общественных правил и законов, культурных норм, традиций и ритуалов. Их осознанное и неосознанное использование позволяет человеку не только ощущать свою принадлежность к группе, но также строить свое поведение в соответствии с групповыми ожиданиями и потому в ряде случаев избегать ненужного напряжения.

Случай Сережи. Сережа, 10 лет, на уроке психологии написал рассказ по рисунку «Я об этом не хочу вспоминать»: «Я не хочу вспоминать, как умер мой дедушка. Мой дедушка лег спать. Но когда стало утро, он не проснулся. Мы вызвали врачей. Они сказали, что у него остановилось сердце, и он умер. Мамка вся изрыдалась, и я тоже плакал о дедушке».

Этот пример показывает, как участие ребенка в ритуале оплакивания умершего деда позволяет ему отреагировать горе и разделять его с другим человеком. Детские психологи и психиатры часто сталкиваются с тем, что родители пытаются скрыть от детей смерть родных и близких, не позволяют им участвовать в процедуре прощания, похорон и даже не показывают могилу умершего человека. Как правило, дети все равно узнают о том, что их близкий человек умер, и переживают горе скрытно и в одиночку. Результат этого – расстройства эмоций и поведения, нарушение социальной адаптации. Традиции прощания, похорон, поминок, оплакивания призваны способствовать отреагированию душевной травмы и ослаблению привязанности и зависимости от умершего близкого человека (Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2004; Чумакова, 1999).

Следует также помнить, что взаимодействие человека с другими людьми, социальными институтами, продуктами материальной и духовной культуры позволяет ему получить не только различные виды помощи (психологической, социальной, юридической, медицинской, информационной и пр.), как это было в случае Карины и Алены. Такое взаимодействие вооружает личность конкретным «инструментарием» (средовыми ресурсами) для осуществления совладающего поведения. Это можно проиллюстрировать следующим примером.

Проведя исследование 100 взрослых людей с высшим образованием (аспирантов, преподавателей и научных сотрудников), мы обнаружили, что в трудных и неприятных жизненных ситуациях для нормализации самочувствия они чаще всего склонны использовать арт-терапию как комплекс стратегий совладания с внутренним напряжением и беспокойством (Никольская, 2004). Это были следующие группы стратегий.

1 Взаимодействие личности с продуктами творчества: книгами, музыкой, фильмами, картинами, архитектурными сооружениями, другими предметами культуры и искусства. Ответы: «Читаю… японские четверостишия, детективы Сименона, роман «Джен Эйр» Ш. Бронте», «Смотрю… комедии, боевики, мелодрамы», «Иду… в Эрмитаж к картинам Сера и Синьяка, в Русский музей в зал Серова, достаю альбом с репродукциями Рериха», «Слушаю… Моцарта, Баха, Шевчука, Высоцкого» и пр.
2 Творческое самовыражение. Ответы: «Играю на фортепьяно», «Рисую», «Пою», «Сочиняю стихи», «Танцую», «Что-то мастерю».
3 Созерцание красоты явлений природы. Ответы: «Еду в лес, слушаю, как поют птицы», «Иду в парк, любуюсь зеленью листвы и травы», «Гуляю вдоль речки, вдыхаю запах чистой воды»,

«Смотрю в окно на мокрые деревья», «Бросаюсь к своим комнатным растениям, начинаю за ними ухаживать, с ними разговаривать» и пр.

Использование этих стратегий позволяло испытуемым самостоятельно оказать себе помощь через отвлечение от неприятных переживаний; переключение мыслей на другие темы; гармонизацию души под влиянием цвета, звука, ритма, запаха, хорошей формы; эмоциональное сопереживание и отреагирование внутреннего напряжения; получение морального удовлетворения и эстетического наслаждения, достижение катарсиса, переструктурирование своей личности и своего бытия.

Из описания конкретных действий, которые каждый из опрошенных привычно совершал для нормализации душевного состояния, следовало, что «инструменты» достижения внутренней гармонии у всех разные. Кому-то надо было читать стихи Такубоку, а кому-то – роман «Джен Эйр». Одного успокаивал тяжелый рок, а другого – музыка Вивальди. Для одного было важно смотреть по телевизору фильм, обязательно сидя на мягком диване и укрывшись клетчатым пледом, а другому этого не требовалось. Таким образом, каждый человек избирательно и субъективно выбирал ресурсы среды для эффективного преодоления стресса.

При этом надо иметь в виду, что в основе социального научения прежде всего лежит имитационное поведение, поэтому значимые фигуры из окружения ребенка нередко формируют его личность в большей степени, чем адресующиеся к интеллекту разъяснения о полезности и социальной ценности того или иного поступка.

В связи с тем, что процессы социализации и социальной адаптации первоначально протекают в семье, актуальны исследования роли семьи в формировании защитной системы человека. И здесь следует рассмотреть два аспекта, собственно имитационное поведение и влияние воспитания на формирование системы защиты.

К имитационному поведению относят импринтинг, реакции положительной и отрицательной имитации, механизм идентификации и механизмы семейного наследования (в том числе патологизирующего). Импринтинг как ранняя форма научения, способствует запечатлеванию характера ранних детско-родительских отношений. Актуализирующиеся позднее реакции положительной и отрицательной имитации, а также механизм идентификации позволяют усвоить особенности наиболее значимых членов семьи.

В докторской диссертации Н. Л. Васильевой проведено изучение субъективного мира личности как сложного комплекса аффективных и когнитивных компонентов, существующих как на сознательном,

так и на бессознательном уровнях отражения действительности (Никольская, 2005). Субъективный мир автор определяет как психологическое образование, являющееся результатом различных интроекций и идентификацией. Обнаружено, что ключевой структурой в субъективном мире являются образы значимых других, прежде всего, матери и отца. Отношения с родителями и отношения внутри семьи в процессе развития оказались более значимы для женщин по сравнению с мужчинами и для лиц с высоким нейротизмом. Позитивные образы матери и отца были связаны с меньшим уровнем агрессивности, депрессивности и тревожности личности и с большей уверенностью в себе. Напротив, доминирование негативно окрашенных образов матери и отца приводило к искажению социально-эмоциональной сферы личности за счет концентрации в психике отрицательных эмоций, в первую очередь, эмоции тревоги.

Следующий пример показывает, как при описании своего отношения к матери девочка постоянно дает ей полярные оценки, действуя по схеме «черное – белое», что указывает на тревожное отношение ребенка к материнской фигуре и повышает уровень его личностной тревожности (Чумакова, 1999).

Случай Эли. Эля, 10 лет, по заданию психолог написала рассказ на тему «Я плохо запоминаю»: «Я плохо запоминаю стихи, потому что работаю: мою посуду, готовлю ужин и не успеваю стихотворения учить».

П.: «А что ты еще плохо запоминаешь?» – **Э.**: «Еще я плохо запоминаю то, что нам рассказывают в классе, потому что играю на уроке в крестики-нолики». – «Зачем играешь?» – «Меня заставляет соседка по парте, и потому что я не люблю слушать классного руководителя. Она чуть-чуть – и сразу два». – «Зачем классной ставить двойки?» – «Она меня не любит, потому что я плохо соображаю». – «Почему же ты плохо соображаешь?» – «Я не могу напрягать мозги. Лень». – «А откуда в тебе лень?» – «Мама такую родила». – «Так что, мама, выходит, виновата в твоей лени?» – «Выходит, мама». – «А зачем маме надо, чтобы ты была ленивой?» – «Потому что маме не хотелось со мной заниматься». – «Из-за чего не хотелось заниматься?» – «Потому что не было времени, потому что она работает и приходит домой в 22:30». – «А что она делает до 22:30?» – «Она ужинает в ресторане, потому что очень культурная». – «А как получилось, что она очень культурная?» – «Потому что была воспитана хорошо, ей это нравилось». – «А ты тоже культурная?» – «Мне не нравится быть культурной. Я неряха. Я люблю грязь». – «А зачем тебе

> любить грязь?» – «Я люблю грязь, чтобы не быть похожей на маму». – «С кем ты дома вечером?» – «С папой». – «А папа какой?» – «Папа тоже некультурный, он похож на меня». – «Как ты к папе относишься?» – «Отношение к папе хорошее. Я его люблю. И он ко мне относится хорошо, потому что он меня любит». – «Так ты, что же, сама стираешь, убираешь, готовишь?» – «Я ничего не стираю, я же неряха, а готовлю ужин, обед и завтрак». – «А папа готовит?» – «Папу кормлю я».

Десятилетняя девочка утверждает, что не может выучить стихи, так как вынуждена по вечерам готовить ужин и мыть посуду, потому что мамы нет дома. Из разговора также выясняется, что она не очень хорошо учится в школе, ей мешает лень. Защитный механизм проекции помогает переложить ответственность за неуспеваемость на маму, которая, по словам девочки, не хочет с ней заниматься. Отметим: папу своего Эля ни в чем не обвиняет, ни в том, что плохо учится, ни в том, что она должна готовить еду и кормить его. Положительная имитация («Папа тоже некультурный, он похож на меня»), объединяет папу и дочку, позволяя девочке принимать своего отца таким, какой он есть, ничего от него не требуя. Слова: «Отношение к папе хорошее. Я его люблю. И он ко мне относится хорошо, потому что меня любит», – четко показывают, чего ей не хватает в отношениях с матерью.

То, что главным «врагом» в окружении Эли оказывается мама, частично девочкой осознается. В то же время прямо обвинить мать в том, что она «не любит» дочку не дают моральные и социальные нормы. Благодаря подсознательному барьеру вытеснения девочке все-таки удается найти удобный мотив, который оправдывает негативное отношение к матери и положительное – к себе. Причиной неприятия становится то, что мама «культурная» и «воспитана хорошо», а ее дочке «не нравится быть культурной». Отрицательная имитация: «Люблю грязь, чтобы не быть похожей на маму», – позволяет сохранить идеал своего Я.

Р. Сирс, изучавший родительско-детские отношения, считал, что в основе такого оппозиционного поведения («поиска отрицательного внимания») лежит слабое воспитание девочки со стороны матери («занятая мать») и сильное участие в воспитании дочери отца (Эйдемиллер, 2005).

Для дошкольников и младших школьников характерно или глобальное приятие кого-либо (положительная имитация), или его глобальное отрицание (отрицательная имитация). В качестве модели ребенок выбирает того, кто, как ему кажется, больше преуспел в удовлетворении своих потребностей, чем он сам. Примеры

для подражания дети обычно выбирают не сами, они диктуется извне социальной средой. В. М. Бехтерев писал: «Ребенок всему подражает, а потому пример в этом возрасте значит все: окружите детей хорошими примерами, и он переймет их и будет хорошим ребенком, окружите его дурными примерами, и он будет дурным ребенком» (Мак-Вильямс, 1998).

В отличие от маленького ребенка, у взрослого подражание избирательно. Взрослый выделяет у другого только понравившуюся черту и способен идентифицироваться отдельно с ней, не распространяя свою положительную реакцию на все остальные качества этого человека. К идентификации предрасполагает способность восхищаться и любить тех, кто лучше нас. За счет идентификации происходит возвышение себя до другого путем расширения границ собственного Я. Человек, как бы включив другого в свое Я, заимствует его мысли, чувства и действия. Это позволяет преодолеть чувство неполноценности и тревоги, изменить себя так, чтобы быть лучше приспособленным к социуму. Для идентификации нужна определенная степень сходства с ее объектом, сходство усиливает чувство симпатии, близости, сочувствия и запускает процессы отождествления.

С помощью имитации и идентификации дети, подростки и взрослые усваивают образцы поведения значимых людей из своего социокультурного окружения. Благодаря этому они становится способны не только подчиняться требованиям этого окружения, но и принимать в них участие, чувствовать себя их представителем.

Действие механизмов семейного наследования, в том числе патологизирующего, лежит в основе формирования, фиксации и передачи паттернов адаптивного или неадаптивного эмоционально-поведенческого реагирования из поколения в поколение. Например, в диссертационном исследовании М. Ю. Городновой были исследованы базисные копинг-стратегии и типы функционирования семей подростков с героиновой наркоманией. Показано, что в семьях наркозависимых подростков по механизму патологизирующего семейного наследования в структуре совладающего-поведения происходит нарастание от поколения прародителей к поколению родителей и детей выраженности пассивных копинг-стратегий. Это может быть обусловлено тем, что для прародителей и родителей в семьях наркозависимых подростков характерно самоизолирующее поведение, дистанцирование от социального окружения, стремление к закрытости семейных границ. При этом преобладающее влияние на формирование копинг-стиля наркозависимых подростков оказывает совладающее поведение женщин семьи (Никольская, 2006).

Сходные результаты были получены В. В. Пушиной при изучении подростков и взрослых мужчин, страдающих алкоголизмом. Обнаружено, что для этих больных характерны низкие социальные способности, психологическая защита по типу регрессии, стиль совладания и ведущая ситуационно-специфическая копинг-стратегия по типу избегания, повышенный уровень невротизации, выраженные соматические жалобы. Низкая социальная адаптация отличала также родителей больных подростков и мужчин, что свидетельствовало о действии патологизирующего семейного наследования (Costa, McCrae, 1992).

Большое значение в формировании защитной системы имеют также особенности семейного воспитания, что неоднократно описывалось в литературе (Никольская, 2004, 2005, 2006; Обухова, 1995; Психология совладающего поведения, 2007; Пушина, 2007; Ташлыков, 1992; Фрейд, 1993; Чумакова, 1999; Costa, McCrae, 1992; Lasarus, 1966, 1976; Perrez, Reicherts, 1992; Plutchik, 1980 и др.).

Исследование совладающего поведения – актуальная задача как фундаментальных, так и прикладных отраслей психологии. Изучение поведения в трудных ситуациях ведется в настоящее время в нескольких направлениях. Р. Лазарус и С. Фолкман (Городнова, 2004) подчеркивают роль когнитивных конструктов, обуславливающих способы реагирования на жизненные трудности, П. Коста и Р. Маккре (Абабков, Перре, 2004) делают акцент на влиянии личностных переменных, У. Лер и Г. Томэ (Грановская, 2007) уделяют большое внимание анализу самих трудных ситуаций, справедливо предполагая сильное влияние контекста на выбор стиля реагирования.

Нами проведено исследование совладающего поведения детей младшего школьного возраста (Ташлыков, 1992; Чумакова, 1999). Цель – выявление наиболее частых и эффективных копинг-стратегий у детей, раскрытие их конкретного содержания, определение связей копинг-стратегий с полом, возрастом и свойствами личности ребенка.

Использовался адаптированный вариант опросника копинг-стратегий для детей школьного возраста, содержащий перечень их 26 стратегий, которые дети склонны применять в трудных и неприятных жизненных ситуациях, вызывающих состояние внутреннего напряжения и дискомфорта. При прямом опросе 18,9 % детей отнесли к ним ситуации смерти, потери, болезни животных, 15,6 % – плохих школьных отметок, 12,2 % – ситуации материальных утрат и нарушения покоя взрослых. В этот перечень также вошли травмы и опасные для жизни ситуации (8,4 %), напряженные отношения с родителями и другими членами семьи (8,4 %) смерть и болезнь близких – (7,1 %).

Чаще других младшие школьники использовали одиннадцать копинг-стратегий. Их применяли в трудной и напряженной ситуации более 70% детей. Это: *Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное* (*собаку, кошку и др.*), *Смотрю телевизор, слушаю музыку, Стараюсь забыть, Прошу прощения или говорю правду, Мечтаю, представляю себе что-нибудь, Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным, Думаю об этом, Говорю с кем-нибудь, Рисую, пишу или читаю, Плачу и грущу, Играю в игру или во что-нибудь.*

Редкими по использованию были стратегии: *Грызу ногти и ломаю суставы пальцев, Дразню кого-нибудь, Воплю и кричу, Схожу с ума, Бью, ломаю и швыряю.* Их применяли менее 30% детей.

На вопрос о том, какие способы помогают снять напряжение и беспокойство, более 60% детей выбрали ответы: *Обнимаю, прижимаю, глажу, Прошу прощения или говорю правду, Смотрю телевизор, слушаю музыку, Рисую, пишу, читаю, Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным, Мечтаю, представляю.* Хотя многие дети указали, что не применяют ту или иную стратегию, тем не менее они отмечали ее эффективность. Это касалось таких социально не одобряемых стратегий поведения, как *Грызу ногти, Борюсь, дерусь, Бью, ломаю, швыряю.* В связи с проявлением такой скрытой, социально обусловленной защиты была вычислена мера эффективности – отношение степени эффективности каждой стратегии к частоте ее использования. Этот уже объективный критерий, позволил выявить те стратегии, которые больше всего помогут детям, если они все-таки начнут их использовать.

Особо эффективными оказались стратегии: *1. Сплю. 2. Рисую, пишу, читаю. 3. Прошу прощения или говорю правду. 4. Обнимаю, прижимаю, глажу. 5. Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде. 6. Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным. 7. Гуляю вокруг дома или по улице. 8. Смотрю телевизор, слушаю музыку. 9. Играю в игру. 10. Остаюсь сам по себе, один. 11. Мечтаю, представляю. 12. Молюсь.*

Сравнение использования копинг-стратегий детьми разного пола показало, что мальчики в два раза чаще, чем девочки, обращаются к стратегии *Борюсь, дерусь* и в полтора раза чаще – к стратегии *Дразню кого-нибудь*. Это соответствует данным, согласно которым мужчины и женщины различаются по фактору социальной агрессии. Мальчики достоверно чаще девочек прибегают к стратегии *Сплю*, как к необходимому и эффективному способу восстановления физических сил. Девочки достоверно чаще мальчиков используют стратегии *Обнимаю, прижимаю, глажу, Плачу, грущу, Молюсь, Говорю сама с собой*. Это указывает на их большую потребность

в тесной привязанности, в опоре на силу и мощь значимой фигуры, в эмоциональной разрядке через слезы и жалость к себе и другим, на трудности самораскрытия.

Мальчикам чаще, чем девочкам, помогала только стратегия «Ем или пью». Энергообмен и энергозатраты у мужчин значительно выше, чем у женщин, поэтому они больше нуждаются в их восполнении. Больше, чем мальчикам, девочкам помогали стратегии «Молюсь», «Обнимаю, прижимаю, глажу», «Говорю с кем-нибудь». Это показывает, что в трудную минуту женщины чаще нуждаются в ком-то, «реальном или воображаемом», с кем они могут вступить в вербальное и невербальное взаимодействия.

Сравнение копинг-поведения у детей двух возрастных групп показало, что дети 7–9 лет чаще, чем дети 10–11 лет, переключаются на посторонние занятия: *Гуляют, бегают, катаются на велосипеде, Смотрят телевизор, слушают музыку*. Старшие несколько чаще применяют способ *Думаю об этом*, т.е. осмысливают и рационализируют ситуацию. Младшим детям эффективнее, чем старшим, помогают инфантильные стратегии *Грызу ногти, Борюсь, дерусь, Схожу с ума*. А старшим – две другие: *Обнимаю, прижимаю, глажу* и *Молюсь*.

С помощью процедуры корреляционного анализа установлены связи копинг-стратегий со свойствами личности. Выявлено, что дети напряженные, возбудимые, с низкими самоконтролем склонны к стратегиям: *Дразню кого-нибудь, Схожу с ума, Бью, ломаю, швыряю*, помогающим эффективно разрядить внутреннее напряжение. Напряженных и возбудимых ребят также характеризует стратегия *Плачу и грущу,* а возбудимых – *Борюсь, дерусь, Грызу ногти, Говорю сам с собой.*

Стратегии аффективного отреагирования также отличают школьников, склонных к риску, недобросовестных, с низким уровнем интеллекта. Стратегия «Бью, ломаю и швыряю» отличает доминантных ребят и помогает при низкой чувствительности.

Напротив, расслабленные, сдержанные и добросовестные младшие школьники, испытывая напряжение и беспокойство, склонны не возбуждаться, а еще больше расслабляться, используя стратегию *Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным*. Всем им, а также детям с высоким самоконтролем, такая стратегия помогает особенно хорошо. Еще они умеют справляться с внутренним дискомфортом посредством ухода в детскую работу, используя замещающие занятия (*Рисую, пишу, читаю, Гуляю, бегаю, катаюсь, Играю, Мечтаю, представляю*).

Для тревожных ребят характерны четыре копинг-стратегии: *Плачу, грущу, Молюсь, Говорю сам с собой, Ем или пью.* Последняя позволяет им преодолеть напряжение и беспокойство. Дети спокойные

(с низкой тревожностью) в трудной ситуации не испытывают потребности в поддержке со стороны и поэтому используют стратегию совладания «остаюсь сам по себе, один».

Чувствительные дети тоже прибегают к стратегии *Молюсь*. Кроме того, вместе с послушными и осторожными ребятами они склонны уходить в замещающие занятия (*Рисую, пишу, читаю, Играю во что-нибудь*) и испытывают потребность просить прощения, говорить правду.

Открытым школьникам снять напряжение и избавиться от беспокойства помогают два способа. Они стараются забыть неприятность и расслабиться, оставаться спокойными. Напротив, интровертированный ребенок долго фиксирует внимание и на сущности неприятной ситуации, и на тех отрицательных эмоциях, которые она порождает. Несмотря на характерные для его защитного репертуара стратегии совладания (*Плачу, грущу, Смотрю телевизор, слушаю музыку, Бегаю или хожу пешком*), он не может забыть о своих проблемах, и поэтому ему не приносит настоящего облегчения ни одна из используемых копинг-стратегий.

Таким образом, приверженность детей тем или иным стратегиям совладающего поведения определяется их полом, возрастом и свойствами личности. Формируя такое поведение, дети опираются на присущие им отклонения личностных свойств, которые можно рассматривать как своеобразные «психологические орудия» индивидуальной защиты. Обуславливая расстройства приспособляемости в определенных жизненных ситуациях, эти отклонения в то же время служат важным инструментом для снятия у ребенка чувства напряжения и беспокойства, к которому дети вначале автоматично, а затем более или менее осознанно прибегают.

На кафедре детской психиатрии, психотерапии и медицинской психологии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования (зав. кафедрой – профессор, доктор медицинских наук Э. Г. Эйдемиллер) изучение совладающего поведения осуществляется в рамках темы НИР «Биопсихосоциальная модель здоровья и болезни как теоретическая и методологическая основа клинической психологии, психиатрии, психотерапии и валеологии семьи и детства». Одна из задач этой темы – создание классификации семей, нуждающихся в психологической и психотерапевтической помощи, а также выявление специфики семей с больными, страдающими различными заболеваниями, в том числе специфики их совладающего поведения (Пушина, 2007). Проведено изучение копинг-поведения семей с пациентами-героиновыми наркоманами (М. Ю. Городнова), страдающими алкоголизмом (В. В. Пушина),

с дискинезией желчевыводящих путей и хроническим гастродуоденитом (М. П. Билецкая). Начаты исследования совладающего поведения детей с сахарным диабетом и их родителей (И. Л. Коломиец), ВИЧ-инфицированных матерей (П. Г. Заргарова), женщин – жертв насилия со стороны интимного партнера (Н. В. Лохматкина), детей, переживших смерть и тяжелую болезнь близкого родственника (М. Е. Калашникова).

Еще одно важное направление – анализ совладающего поведения у специалистов помогающих профессий (врачей, психотерапевтов и психологов), подверженных высокому риску эмоционального выгорания, с целью профилактики нарушений их нервно-психического и соматического здоровья (И. Ю. Маргошина).

Во всех перечисленных случаях в качестве психологического метода для изучения совладающего поведения используются различные опросники: Амирхана, Хейма, Лазаруса, Эндлера и Паркера (в адаптации Крюковой) и др. Вместе с тем при работе с конкретным человеком, а не с группой людей для нас наибольший интерес представляет не простая диагностика и определение выраженности базисных или ситуационно-специфических стратегий и стилей совладания на основе статистического подхода. Более адекватным мы считаем клинический подход, при котором осуществляется глубинный анализ единичного объекта (по аналогии с тем, как мы это делали, раскрывая содержание копинг-стратегий у детей) (Никольская, 2004; Ташлыков, 1992; Чумакова, 1999). Для решения этой задачи мы традиционно используем анализ текстов – рассказов, созданных по рисункам на заданную тему.



Рисунок и рассказ Кати В., 8 лет на тему «Я переживаю»

«Я виновата, я пролила мамин кофе, мама стала меня ругать. Мама чувствует, что опять надо покупать скатерть новую (не отстирывается). На меня рассердилась. Расстроилась. Чувствую, что мама расстроилась. Не купит мне ничего сладкого. Всегда не покупает, когда я виновата, когда двойку получаю. Прошу прощения – простит, но сначала скажет: „Я не прощу, сладкого не куплю, Диснеевские фильмы смотреть не будешь". До вечера, до самого вечера не простит. Злюсь, что не прощает. Ведь прощения просила, а не прощает. Плакать хочется. Хочется не слушаться – включить телевизор и смотреть. Но если ослушаюсь, сразу в угол поставит. Боюсь, что выпорет из-за того, что не слушаюсь. После этого не хочется есть. Ничего не хочется. Не хочется делать уроки. Рассерживаюсь на нее. Хочется в лес уйти и на дереве сидеть. Она не ищет. И брат не сочувствует. А папы дома нет».

При внимательном анализе рассказа можно выделить целый комплекс копинг-стратегий, который девочка использует в ситуации стресса. Во-первых, это стратегия *Прошу прощения, говорю правду,* которую можно считать детским прототипом взрослого способа преодоления трудностей – «исповеди» (Никольская, 2005; 2006). Чувствуя, что совершил нечто нехорошее, ребенок, как и взрослый, может терять уважение и доверие к себе. Постепенно он понимает, что только правда способствует вскрытию душевного нарыва, и хотя в кульминационный момент испытывает боль и испуг, в самом факте его откровенности содержится облегчение – катарсис. Душевная тайна требует специальных и непрерывных усилий для ее сокрытия, поэтому раскрытие тайны и признание «греха» ведет к облегчению души. После раскаяния ребенок также получает в свое распоряжение энергию, которую раньше тратил на сохранение тайны, и у него появляются силы «жить дальше».

В рассматриваемом случае мать девочки не вступила с ней в доверительное взаимодействие, не вошла в мир ее переживаний и не разделила их. А ведь душевные конфликты устраняются быстрее и легче, если вызвавшее их событие переживается совместно с другим. Особенностью детей является и то, что такое взаимодействие со взрослым при прощении не должно быть длительным. По существу, оно требует только самого факта признания «греха». Поэтому, не получив прощения матери, девочка прибегла к другим способам снятия внутреннего напряжения, как реальным, на уровне эмоций (*Злюсь, Плачу, Боюсь*), так и воображаемым (*Хочется не слушаться – включить телевизор и смотреть, Хочется в лес уйти и на дереве сидеть*). Невозможность осуществить желаемые

действия из-за страха наказания и отсутствие дома отца, который может дочку защитить, приводит ребенка к апатии и абулии (*После этого не хочется есть. Ничего не хочется. Не хочется делать уроки*).

Представленный подход, типичный для психоанализа, не только позволяет конкретизировать репертуар копинг-стратегий клиента (в данном случае – ребенка), но также дает возможность оказать помощь ему и членам его семьи (в данном случае – матери) в определении и построении более эффективного поведения.

При анализе совладающего поведения мы уделяем большое внимание анализу сознательных и бессознательных компонентов копинга и их связи с жизненным контекстом клиента (прошлым опытом, значимыми фигурами и событиями). Вслед за другими авторами мы рассматриваем совладание как феномен, включающий в себя не только осознанные, но также бессознательные защитные техники (Lasarus, 1976). Так, в основе совладания по типу конфронтации лежат психологические защитные механизмы проекции и замещения, которые, в свою очередь, формируются на основе защитной поведенческой реакции оппозиции. Бессознательными компонентами стратегии дистанцирования можно считать защитные механизмы отрицания и отчуждения и их поведенческую основу – детскую реакцию отказа.

И здесь самое главное для нас – это найти ответ на вопросы: что заставляет человека обратиться именно к этим стратегиям совладающего поведения, например, конфронтации с супругом или дистанцированию от проблем ребенка? Какие жизненные события, идентификация с какими значимыми фигурами, прежде всего членами семьи, заставляет выбирать именно это поведение? Без ответа на эти вопросы интерпретировать поведение клиента и побудить его принять решение о необходимости изменений не всегда представляется возможным.

Можно видеть, что анализ особенностей совладания при работе с клиентами мы проводим с позиций аналитико-системной семейной психотерапии, которая интегрирует психодинамический, системный семейный и нарративный подходы (Plutchik, 1980).

В работе с взрослыми основным методом выступает консультативная беседа, включающая стандартные техники постановки вопросов, отражения и выяснения чувств, дальнейшего развития мыслей собеседника, обобщения, интерпретации и пр. Нашу технологию условно можно описать как ряд шагов.

1 Клиента просят представить или вообразить какую-либо трудную жизненную ситуацию, которая у него вызывает напряжение и дискомфорт.

2 Клиента просят ответить на вопрос, что он обычно делает (или может сделать), чтобы снять тревогу, напряжение и дискомфорт.
3 Клиента настойчиво побуждают перечислить другие стратегии действий, которые есть в его репертуаре (обычно перечисление идет от анализа проблемы и путей ее решения до различных способов отвлечения от ситуации).
4 С помощью вопросов консультанта клиента побуждают анализировать и осознавать: чем именно каждая конкретная стратегия ему помогает? Что его заставляет выбрать именно эту стратегию? Какие жизненные события и/или значимые фигуры обусловили данный выбор? Что для клиента означает, что стратегии совладания с рассматриваемой ситуацией связаны именно с этими жизненными событиями и/или значимыми фигурами?

Необходимо стараться, чтобы обсуждаемые стратегии были точными и конкретными, а уточняющие вопросы консультанта были направлены на прояснение общей картины, которую необходимо хорошо представить. Детализирующие вопросы и прояснение чувств должны стимулировать память клиента.

> *Рассказ Инны, 52 лет, в диалоге с психологом*
> «Для того чтобы снять внутренне напряжение и дискомфорт, мне, прежде всего, надо остаться одной. Это может быть дома или на улице, все равно. Дома я обычно иду на кухню и пью чай. Его я завариваю в большой синей кружке. Чай должен быть крепкий и сладкий. И еще я обязательно должна читать за чаем газету, все равно какую. Зачем читать газету? Я как будто отвлекаюсь от своих проблем и осознаю, что помимо моего мира, есть другой мир. И там тоже очень много проблем. Кто пил чай и читал газету? Мой отец. Он уже умер. Что он для меня означает? Главная фигура моего детства, человек, который меня „сделал“. Он всегда верил в меня, и от этого становилось спокойней. Осознавала ли я, что повторяю поведение отца, когда пью чай и читаю газету? Пожалуй, нет. Но сейчас я вдруг поняла, что точно так же поступает мой взрослый сын, когда приходит с работы. Он садится есть и сразу задает вопрос: „Мать, у тебя есть газета?“ Он очень похож на деда».

Приведенный диалог позволяет выявить как осознанные, так и неосознанные компоненты совладающего поведения. На уровне сознания это стратегии «Остаюсь сам по себе, один», «Ем и пью», «Читаю» (отвлечение). На бессознательном уровне – включение механизмов идентификации и катарсиса. В совокупности эти процессы

позволяют клиенту не столько дистанцироваться от своих проблем, сколько восстановить силы, уверенность в себе и жизненную перспективу с целью последующего преодоления трудностей.

Исследование психологической защиты и копинг-поведения у детей и подростков в настоящее время мы проводим в процессе анализа и коррекции их внутреннего мира с помощью разработанного нами метода серийных рисунков и рассказов (Романова, Гребенников, 1996). В процессе одного сеанса мы предлагаем ребенку создать серию проективных рисунков на заданные темы, а затем составить в диалоге с психологом устные или письменные рассказы об их содержании. Цель такой работы – отражение в продуктах творческой деятельности особенностей внутреннего мира и поведения: представлений о себе и окружающих; стремлений и фантазий; внутриличностных и межличностных конфликтов; психотравмирующих переживаний; механизмов психологической защиты и стратегий совладающего поведения; перспективы будущей жизни. Результат – осознание и отреагирование проблем посредством их визуализации, вербализации, интерпретации, обсуждения и разделения с другим человеком.

В последние годы мы стали использовать этот метода в кризисном психологическом консультировании и психотерапии (Сирота, Ялтонский, 1994; Ташлыков, 1984). Выше в качестве примера был приведен случай обращения за консультацией к психологу двух сестер, Карины 14 лет и Алены 12 лет. Опишем его более подробно.

> *Случай Карины и Алены.* Итак, на прием к психологу пришли две девочки-подростки. Старшая, инициатор обращения, рассказала, что они живут с матерью 44 лет (сиделка у богатых людей) и отцом 37 лет (водитель бульдозера). Старший брат 24 лет работает в Москве наладчиком. В доме, где живет семья, кухня и две комнаты.
>
> Мать и отец ссорятся всю жизнь. Если отец не может побить мать, то бьет Карину (та «все стерпит»). Год мать и дочери жили у родственников в другом районе. Но потом вернулись – соскучились, и «там нас не приняли за своих».
>
> Отец пьет, колется. Психически нездоров. Карина: «Но я не хочу назвать его наркоманом». Семью отец не содержит. Родственники со стороны отца его дочерям не помогают – «не любят». Родственники со стороны матери девочек тоже не принимают: «Мы ведь его дети». Только мама детей принимает.
>
> Верность отцу девочки хранят «из жалости». Но понимают, что с ним жить нельзя.

Младшая сестра, Алена, во время рассказа Карины не проронила ни одного слова и только эмоционально откликалась на ее беседу с психологом.

Психолог посадила девочек за отдельные столы и предложила им последовательно выполнить рисунки: «Автопортрет в полный рост», «Моя семья в образах животных», «Если бы у меня была волшебная палочка», «Сон, который меня взволновал», «Я об этом не хочу вспоминать», «Я взрослая и работаю на своей работе». После завершения каждого рисунка следовало по нему составить и записать рассказ в диалоге с психологом.

Приведем письменные рассказы младшей девочки, Алены и проанализируем их основное содержание.

Рассказ по рисунку «Автопортрет»
«Меня зовут Алена. Мне здесь 12 лет. Стою, смотрю, не знаю куда. Настроение не такое хорошее. Почему не такое хорошее? Не знаю, наверно душа не позволяет. Ну, я сейчас думаю, как я приду домой, и папа будет пьяный. Мне от этого бывает страшно и больно. Я нервничаю. Когда это происходит, я хожу туда и сюда и не нахожу себе места. Кто мне помогает? Мама. А больше никто. Я с мамой чувствую себя спокойно.

Рассказ по рисунку «Моя семья в образах животных»
«Папа – собака овчарка. Злая, бешеная, которая думает только о себе и все.

Мама – кися. Хорошая, которая обо всех заботится. И нервничает из-за всего. Ну не может же она разорваться на все четыре стороны.

Карина моя. Она очень переживает. Много нервничает. Всегда защищает меня и любому за меня голову порвет.

Алена – кися. Я, конечно, люблю всех, кроме папы. А почему, не знаю. Я спокойная, но иногда не слушаюсь».

Рассказ «Если б у меня была волшебная палочка»
«1. Я сделала бы так, чтобы папа не пил и не кололся, потому что когда он не пьет и не колется, он бывает очень хороший и думает только о нас. 2. Собственный дом (там бы жили я, мама, Диана и брат). 3. Я бы сделала, чтобы мама не нервничала. 4. Чтоб у нас было здоровье, и мы не в чем не нуждались. 5. Забыла бы, что происходило все это время».

Рассказ по рисунку «Сон, который меня взволновал»
«Мне приснилось, когда я была у родственников, что какой-то мужик убивал людей у нас в огороде. Из-за этого сна я проснулась и была вся вспотевшая. А потом через полчаса опять уснула. Я думала, что это дойдет и до нас.

Снилось где-то в мае. Почему – не знаю. Просто я смотрела телевизор и часто новости. Там, у тети, нас называли террористками…»

Рассказ «Я об этом не хочу вспоминать»
«Я не хочу вспоминать, как один раз нас побил папа и очень сильно. И я вообще хочу забыть все, что когда-то происходило. Я больше боялась за маму. Ну, нас бы он не так бы избил, а маму, может, даже и убил бы. Я сидела на кровати в истерике. **Я**: „Папа, не бей ее“. Но он, когда пьяный, никого не слышит и может кого-нибудь убить.

О чем я думаю? Убить его. Да, часто так думаю. А мама: „Даже об этом не думай!“ Ей тоже хочется его убить.

Что будет, если это произойдет? Мы о нем даже не вспомним.

Как будет на душе? Хорошо. Ну, если его убью я или кто-то другой, на одного зверя меньше станет.

Уехать? Не знаю. Ну, мы не хотим отсюда уезжать. Не знаю…»

Рассказ «Я такая довольная, я такая счастливая»
Ну, я была довольна недавно. Папа первый раз в жизни подарил мне на день рождения 200 рублей. Я испытала, ну не знаю, радость.

Когда еще радость? Ну, не знаю… Когда с нами не было папы. И когда папа начал работать, ну, не знаю, почему я была радостной… Хотя я знала, что все равно он домой не принесет ни копейки.

Ну, вообще я везде показываю себя по жизни как радостного человека. Но в душе у меня очень много слез…»

Рассказ по рисунку «Я взрослая и работаю на своей работе»
«Я работаю. Сама себя обеспечиваю. Мама у меня дома. Наверное, есть муж. Он тоже работает. А может, его даже не будет.

Но до этих пор у меня должен быть свой дом.

Я работаю, все хорошо. У меня уже свой дом. Сама себя обеспечиваю. Кормлю. Живу, как хочу. И никаких проблем…»

Приведенные рассказы содержат детальную информацию о жизненном контексте семьи – ситуации длительного физического насилия со стороны отца, алкоголика и наркомана. Эта ситуация не только приводит к астении, депрессии и фобиям у Алены, но также рождает у нее мысль об убийстве отца.

И. В. Ювенский, описывая деструктивные формы совладания у женщин, совершивших мужеубийство, отмечает, что убийство по причине хронического физического насилия в семье нередко совершают женщины тревожные и зависимые, с пассивной жизненной позицией, ранимые и отгороженные (Ювенский, 2005). Обычно это объясняется их аффектом, никто не признает, что планировал убийство, хотя именно убийство мужа является для женщины своеобразным «решением» их страшной проблемы (по типу «нет человека – нет проблемы»).

В рассматриваемом случае девочка 12 лет в ситуации семейного насилия первоначально пыталась дистанцироваться и бежать от своего отца (отъезд к родственникам), вступать с ним в конфронтацию (биться в истерике и умолять не избивать мать и сестру). Когда эти действия не помогли, она прибегает к ситуационно специфическим стратегиям совладания «принятие ответственности» и «планирование решения проблемы» и озвучивает свои мысли об убийстве отца, тем более что ее мать тоже постоянно размышляет об этом. Контролировать себя в ситуации насилия, давать ей положительную переоценку объективно невозможно, а искать социальную поддержку женщинам, как это обычно бывает в таких случаях, – страшно и стыдно («Нельзя выносить сор из избы», «Перемены страшнее, чем то, что есть»).

Раскрытие тайны семьи и обретение помощи (стратегия *Поиск социальной поддержки*) происходит только благодаря личностным ресурсам старшей сестры Карины. Карина находит в себе мужество привести Алену, а затем и свою мать на консультацию к психологу и психиатру, в результате чего семья получает психолого-медико-социальную и юридическую помощь.

Приведенный пример показывает, что при анализе структуры совладающего поведения клиента однозначно оценивать стратегии и стили его поведения как «конструктивные» или «неконструктивные» не следует. Например, принято считать, что совладание, направленное на решение проблем, – это хорошо. Однако если решением проблемы является убийство или самоубийство, то это, пожалуй, плохо. Другой пример – эмоционально-ориентированный копинг в ряде работ трактуют как менее конструктивный, чем проблемно-ориентированный. Однако в ситуации потери близких именно

переживание чувств и их эмоциональное отреагирование позволяет не только сохранить психофизическое здоровье человека, но также отсоединить его от прошлого, создать условия для жизни в настоящем и будущем. Воскрешение умершего как решение проблемы в данном случае объективно невозможно и потому неконструктивно.

По нашему убеждению, интерпретировать совладающее поведение клиента возможно только с учетом всей многозначности его трудной жизненной ситуации, с учетом всего комплекса индивидуально-психологических и личностных особенностей, а также доступных ресурсов среды. Многообразие, взаимозаменяемость и взаимодополняемость стратегий совладания всегда позволит найти в репертуаре личности те стратегии действий, которые позволят ей адаптироваться к трудной ситуации наиболее гибким и социально приемлемым образом.

Литература

Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу // Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.

Бардиер Г. Л., Никольская И. М. Что касается меня… Сомнения и переживания самых младших школьников. СПб.: Речь, 2005.

Бехтерев В. М. Вопросы воспитания в возрасте первого детства // Образование. 1999. № 2. С. 24–69.

Васильева Н. Л. Психоаналитический подход в системе психологического сопровождения развития детей и подростков: Автореф… дис. докт. психол. наук. СПб.: 2007.

Городнова М. Ю. Базисные копинг-стратегии и типы функционирования семей подростков с героиновой наркоманией: Автореф. дис. … канд. мед. наук. СПб.: 2004.

Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007.

Грановская Р. М. Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997.

Грановская Р. М., Никольская И. М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 1998.

Ковалев В. В. Психиатрия детского возраста. Руководство для врачей. М.: Медицина, 1995.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. Кострома: РЦОИ «Эксперт-ЕГЭ», 2004.

Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.

Никольская И. М. Арт-методы в семейной диагностике и консультировании // Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2005. С. 223–268.
Никольская И. М. Метод серийных рисунков и рассказов в реабилитации детей с посттравматическими стрессовыми расстройствами // Актуальные вопросы реабилитации в педиатрии. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию Детского санатория – Реабилитационного центра «Детские Дюны». СПб.: Изд-во Медицинская пресса, 2006. С. 298–306.
Никольская И. М. Механизмы психологической защиты в психотерапии лиц, переживших потерю близких // Материалы научно-практической конференции «Ананьевске чтения-2006». СПб., Изд-во СПбГУ, 2006. С. 585.
Никольская И. М. Психологическая защита и копинг-поведение у детей // Детская психиатрия: Учебник / Под ред. Э. Г. Эйдемиллера. СПб.: Питер, 2005. С. 165–115.
Никольская И. М. Формирование защитной системы человека // Ананьевские чтения – 2004. Материалы научно-практической конференции. СПб.: 2004. С. 58–591.
Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2006.
Обухова Л. Ф. Детская психология. М.: Тривола, 1995.
«Психология совладающего поведения». Материалы международной научно-практической конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007.
Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов / Под ред. Л. И. Вассермана. СПб.: НИИ им. В. М. Бехтерева, 1998.
Пушина В. В. Личность и семейные взаимоотношения мужчин подросткового и зрелого возраста, больных алкоголизмом: Автореф. дис. … канд. психол. наук. СПб., 2007.
Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты. Мытищи: Талант, 1996.
Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств подростков // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1994. № 1. С. 63–74.
Ташлыков В. А. Психология лечебного процесса. Л., Медицина, 1984.
Ташлыков В. А. Психологическая защита у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами. СПб., 1992.
Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., Педагогика-Пресс, 1993.
Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: Автореф. дис. … канд. психол. наук. СПб., 1999.

Эйдемиллер Э. Г. Аналитико-системная семейная психотерапия // Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2005. С. 154–182.

Эйдемиллер Э. Г., Никольская И. М., Беляков Н. А. Арт-терапия – терапия искусством и творческим самовыражением / Немедикаментозная терапия. Руководство для врачей / Под ред. Н. А. Белякова. СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2005. Т. 1. С. 149–232.

Ювенский И. В. Личностные особенности женщин, совершающих агрессивные действия в семье // Психология и практика. Сборник научных трудов Костромского государственного университета. Кострома, 2005. Вып. 4. С. 139–156.

Costa P., McCrae R. Multiple uses for longitudinal personality data // European J. of Personality. 1992. Vol. 6.

Lasarus R. S. Patterns of adjustments. N. Y.: McGraw-Hill, 1976.

Lasarus R. S. Psychological stress and coping process. N. Y.: McGraw-Hill, 1966.

Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N. Y., 1984.

Lehr U., Thomae H. Coping and aging // Personality Psychology in Europe / G. Van Heck, P. Bonaiuto (Eds.). 1993.

Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping and Health. A Situaton-Behaivior Approach. Theory, Methods, Applications // Seattle-Toronto-Bern-Gottingen: Hofrefe, Huber Publishers, 1992.

Plutchik R, Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defences and emotions//C. E. Izard (Ed.) Emotions in personality and psychopathology. N. Y.: Plenum, 1979.

Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions // R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research and experience: Vol. 1. N. Y.: Academic Press. 1980. P. 3–33.

Опосредованная связь уровня психосоматического напряжения и психологических защит у подростков

Н. Е. Харламенкова

Проверяется гипотеза о связи уровня психосоматического напряжения с интенсивностью психологических защит. Показано, что уровень напряжения зависит от темпов полового созревания и индивидуальных особенностей подростков. Обнаружено, что прямая связь между напряжением и защитами отсутствует, это объясняется опосредованным характером такой зависимости. В качестве опосредующего звена исследуется реализация напряжения в форме фрустрированной потребности и корреляция степени фрустрации потребности с интенсивностью психологических защит.

Ключевые слова: психологические защиты, внутреннее напряжение, подростковый возраст, фрустрация.

В настоящей работе продолжено исследование психологических защит у подростков, начатое аспиранткой ГУГН А. В. Соловьевой под руководством автора статьи. В первой части обобщаются данные, которые были получены в ходе совместного исследования связи уровня напряжения и психологических защит подростков, обозначаются нерешенные проблемы; во второй части статьи анализируются и обсуждаются результаты собственного исследования, направленного на проверку новых гипотез.

Начало исследования проблемы психического развития подростка было положено формулировкой довольно простой *гипотезы*, согласно которой интенсификация психологических защит в период пубертата сопряжена с усилением внутреннего напряжения, вызванного рассогласованием между физическим и психическим статусом подростка (Харламенкова, Соловьева, 2006; Харламенкова,

---

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (грант № 06-06-00273а).

Соловьева, 2007). Доказательством того, что такая зависимость действительно существует, выступали, во-первых, различия в уровне напряжения и психологических защит у подростков разного пола, во-вторых, особенности напряжения и защит у подростков с разными темпами полового созревания и, в-третьих, сопоставление динамики напряжения и психологических защит в течение определенного (наиболее острого) периода подросткового возраста.

Все три аспекта сравнения были представлены в лонгитюдном исследовании, проведенном на одной и той же группе подростков 12–14 лет с нормальным уровнем полового развития. Первое тестирование – 53 девочки и 43 мальчика (средний возраст – 12 лет); второе тестирование – 52 девочки и 43 мальчика (средний возраст – 13 лет); третье тестирование – 50 девочек и 41 мальчик (средний возраст – 14 лет). Группу с отсутствием вторичных половых признаков представляла выборка девочек (n = 25) с аномальным половым развитием (синдром Шерешевского–Тернера) в возрасте 11–15 лет. Девочки с синдромом Шерешевского–Тернера характеризуются задержкой формирования вторичных половых признаков, вызванной хромосомными аномалиями (отсутствием одной Х-хромосомы в кариотипе).

Для диагностики уровня напряжения и психологических защит применялись проективные методики: Тематический апперцептивный тест (ТАТ) Г. Мюррея и тест «Рисунок человека» К. Маховер. Анализ рассказов ТАТ осуществлялся по оригинальной схеме, которая включала целый ряд выделенных и апробированных нами критериев, направленных на диагностику защит. Определение уровня психосоматического напряжения осуществлялось с помощью проективной методики «Рисунок человека» К. Маховер. Для этого применялись стандартные диагностические показатели, также выделенные нами по соответствующей литературе (Беллак, 2000; Венгер, 2005; Маховер, 1996). Статистический анализ проводился с учетом трех факторов: возраста, биологического пола подростков и наличия/отсутствия вторичных половых признаков. Для определения значимых различий между группами и связи между признаками применялись непараметрические методы: критерий Манна–Уитни (U) для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, критерий Уилкоксона (W) для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях в одной и той же выборке испытуемых, угловое преобразование Фишера (φ*) для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости признака, коэффициент ранговой корреляции Спирмена R_s для определения тесноты (силы) и направления корреляционной

связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков; кластерный анализ (K-means clustering) для проведения разбиения выборки на кластеры по n признакам.

Результаты показали, что у девочек с нормальным половым развитием самый высокий уровень психосоматического напряжения приходится на 12–13-летний возраст (med = 4), а у мальчиков – на 13–14-летний возраст (med = 4,5). Уровень напряжения у девочек с синдромом Шерешевского–Тернера одинаково невысок во всех трех возрастах (med = 3). В результате сравнения трех групп подростков оказалось, что значимые различия наблюдаются между девочками с синдромом Шерешевского–Тернера, с одной стороны, и 12-летними девочками и 14-летними мальчиками с нормальным половым развитием, с другой стороны.

Анализ психологических защит проводился по двум критериям: уровень профиля защит (высокий, средний, низкий) и специфика защит.

Для проверки предположения об изменении профиля защит в зависимости от пола, возраста и полового созревания подростков отдельно сравнивали профиль защит у девочек, мальчиков и подростков с синдромом Шерешевского–Тернера в разных возрастах. С помощью кластерного анализа вся выборка в каждом возрасте делилась на три кластера (с высоким, средним и низким уровнем профиля защит). После этого определяли процент девочек (с нормальным и аномальным половым развитием) и мальчиков в каждом кластере. Оказалось, что у девочек высокий уровень защит приходится на возраст 12 и 13 лет, между которыми не наблюдается различий ($\phi = 1{,}01$, $p > 0{,}05$), средний – на 13 лет, а низкий – на 14 лет. Безусловно, речь шла об усредненных данных по выборке девочек, в которой отмечаются случаи с разными темпами полового созревания. Однако в целом общая тенденция представлялась достаточно ясной и очевидной.

У мальчиков явно выраженная связь между возрастом и высоким уровнем профиля защит отсутствовала. Основная динамика наблюдалась по среднему и низкому уровню защитного профиля. Значительное число мальчиков со средним профилем защит приходилось на возраст 12 и 14 лет. Низкий уровень защит отмечался во всех трех возрастах. Было показано, что он имеет наибольший вес по сравнению с высоким и средним уровнем защит и, по всей видимости, характеризует мужское поведение в период пубертата. Наибольший процент мальчиков с низким уровнем защит отмечался в возрасте 13 и 14 лет, между которыми отсутствовали значимые различия ($\phi = 1$, $p > 0{,}05$).

Сравнение девочек и мальчиков с нормальным половым развитием с девочками с синдромом Шерешевского–Тернера показало, что во всех трех возрастах девочки с отклонением в половом развитии в 90 % случаев от всего объема этой части выборки представляют кластер с низким уровнем профиля защит.

Для определения специфики психологических защит сопоставлялись профили конкретных механизмов: отрицания, проекции, рационализации, реактивного образования, регрессии, компенсации, подавления, замещения и изоляции у мальчиков и девочек в трех изучаемых возрастах.

Особый интерес представляли результаты сравнения девочек и мальчиков, раскрывающие особенности мужского и женского поведения в ответ на возрастание уровня психического напряжения. У девочек снижение напряжения было сопряжено со снижением профиля психологических защит, в котором были наиболее выражены изоляция, проекция и отрицание. В 12 лет половые различия выявлялись по проекции, реактивному образованию, компенсации и подавлению. Во всех четырех случаях уровень защит девочек оказывался выше, чем у мальчиков. Самые высокие показатели по механизму изоляции оставались стабильно независимыми от пола подростка на протяжении 12–14 лет. В 13 лет различия между мальчиками и девочками становились слабее и обнаруживались только по проекции и реактивному образованию. По данным исследования оказалось, что в 14 лет, т. е. в период наибольшего психосоматического напряжения у мальчиков, половые различия в защитах стираются. Обсуждая полученные результаты, мы отмечали, что динамика напряжения и психологических защит у девочек довольно естественна: она отражает функциональную направленность защитных возможностей, которая выражается в снятии лишнего напряжения и чувства тревоги. Однако у мальчиков подобная тенденция не прослеживается, а связь напряжения и психологических защит инвертируется. Оказалось, что у них изменение уровня напряжения существенно не отражается на динамике психологических защит. Она относительно стабильна. Обсуждая и комментируя полученные данные, мы пришли к выводу, что психическое функционирование девочки связано со стремлением к редукции напряжения и к установлению относительного комфорта. Напротив, поведение мальчика сопровождается кумуляцией и удержанием напряжения, переживанием состояния дискомфорта. В профиле защит так же, как и у девочек, доминируют изоляция, проекция и отрицание. Думается, что такое соотношение напряжения и защит у мальчиков характеризует особенности прохождения ими пубертатного возраста.

Сравнение девочек/мальчиков с группой девочек с синдромом Шерешевского–Тернера выявило, что в 12 и 13 лет различия между ними касаются практических всех (кроме рационализации) изучаемых защит, причем к 13 годам они еще больше нарастают. Между девочками с синдромом Шерешевского–Тернера и мальчиками различия стабильны и проявляются при сравнении отрицания, проекции, реактивного образования, регрессии, компенсации и изоляции. К 14 годам количество различий снижается за счет того, что у девочек группы нормы снижается и уровень напряжения и, соответственно, уровень психологических защит, а у мальчиков снижаются только защиты, при этом профиль защит у девочек с синдромом Шерешевского–Тернера остается неизменным. Между девочками отмечаются различия в отрицании, проекции, реактивном образовании и изоляции, а между девочками с синдромом Шерешевского–Тернера и мальчиками – в отрицании и реактивном образовании. Иными словами, уровень напряжения и защит у девочек с синдромом Шерешевского–Тернера остается стабильно низким и снижение к 14 годам различий в защитах вызвано закономерной динамикой напряжения у девочек и мальчиков с нормальным половым развитием и одновременно с отсутствием подобной динамики у девочек с аномалиями полового развития.

Высказывалось соображение, что стабильность напряжения и защит у девочек с синдромом Шерешевского–Тернера вызвана отсутствием ожидаемого в этот период развития естественного пубертатного скачка, который косвенно влияет на рассогласование между интенсивно меняющимся внешним обликом, социальными ожиданиями и представлениями о себе. Динамика различий между девочками с нормальным половым развитием и девочками с аномалиями развития показывает, что в этих двух группах во всех трех возрастах стабильно неодинаковы проекция, реактивное образование и изоляция, которые по профилю выше у девочек группы нормы. Было показано, что в 13 лет обнаруживается интересная закономерность, которая определяет специфику изучаемой нами уникальной группы девочек. Она состоит в том, что в их профиле появляется механизм отрицания, который статистически значимо отличается от аналогичного механизма у девочек без отклонений ($U = 378,5$, $p = 0$) и мальчиков ($U = 372$, $p = 0,001$). Механизм отрицания доминирует в профиле защит девочек с синдромом Шерешевского–Тернера и направленно определяет его специфику. Она состоит в том, что негативная информация преимущественно игнорируется и отвергается без какой-либо когнитивной переработки. С точки зрения психоаналитиков, отрицание является предвестником вытеснения.

Серьезный интерес вызвали результаты, согласно которым у девочек и у мальчиков группы нормы ведущим защитным механизмом оказывается изоляция как стремление к отделению репрезентации от ее аффекта. Так же, как и отрицание, изоляция появляется там, где вытеснение недостаточно, однако особенность изоляции состоит в том, что в этом случае репрезентация может остаться на уровне сознания, поскольку она оказывается там оторванной от любых ассоциативных связей (Бержере, 2001). С этой точки зрения, особенности выборки с нормальным половым развитием по сравнению с выборкой с аномалиями развития можно рассматривать как доказательство наиболее высокого уровня функционирования девочек/мальчиков, переживающих пубертатный скачок, который, вызывая дополнительное напряжение, позволяет им изменять особенности защиты Эго от тревоги. Дополнительным аргументом в пользу этого утверждения является наличие разнообразия в защитном профиле девочек и мальчиков, которые, кроме изоляции, актуализируют проекцию, рационализацию и подавление. Возможности девочек с синдромом Шерешевского–Тернера остаются ограниченными.

Устойчивые различия между девочками и мальчиками с нормальным развитием по механизмам проекции и реактивному образованию в возрасте 12 и 13 лет показали, что репертуар защит девочек более разнообразен и может быть актуализирован в разных ситуациях, с одной стороны, предполагающих перенос негативных переживаний на внешние объекты, с другой – изменение знака эмоции, т. е. оценочное инвертирование неприятных ощущений.

Продолжение исследования и, соответственно, формулировка новых гипотез были обусловлены тем, что основная гипотеза первого исследования, согласно которой интенсификация психологических защит в период пубертата сопряжена с усилением внутреннего напряжения, вызванного рассогласованием между физическим и психическим статусом подростка, не нашла непосредственного подтверждения. Дело в том, что целый ряд данных действительно указывал на верификацию первой гипотезы, среди которых можно отметить следующие: наличие динамики психосоматического напряжения в период с 12 до 14 лет у девочек и у мальчиков, низкий уровень напряжения у девочек с синдромом Шерешевского–Тернера в течение всего обследуемого периода, возрастной сдвиг в уровне напряжения у мальчиков по сравнению с девочками, разница в уровне психологической защищенности у девочек и мальчиков основной группы по сравнению с группой девочек с аномалиями полового развития, динамика психологических защит у нормально развивающихся девочек и мальчиков. Наряду с этим не было

установлено прямой связи между уровнем психологических защит и уровнем психосоматического напряжения; обнаружено, что у мальчиков в период 13/14 лет происходит повышение уровня психосоматического напряжения, а профиль защит, наоборот, снижается; не выявлено особой динамики напряжения и защит у девочек с синдромом Шерешевского–Тернера, находящихся на лечении. Все эти вопросы привели к переосмыслению результатов и изменению модели исследования.

В современных психоаналитических работах перманентно возникают дискуссии относительно природы человека; пересматривается один из основных тезисов классического психоанализа о том, что «межличностные отношения и продуктивность человека детерминированы потребностью справляться с напряжением, создаваемым влечениями и защитами от них» (Саммерс, 2007, с. 40). Вместо этого утверждается, что либидо нуждается скорее в объекте, чем в удовольствии, поэтому индивида, живущего по принципу немедленной редукции напряжения, следует рассматривать как психически неблагополучного, как типично хаотичную, дезорганизованную личность, у которой наблюдаются признаки психопатологии. Продолжая эту линию рассуждений, Фрэнк Л. Саммерс отмечает, что даже самые сильные аффекты, реализуемые в агрессивных и сексуальных конфликтах, не могут изучаться сами по себе, вне межличностных контекстов, тех, в которых они возникли и в которые погружены по настоящее время. Истоки конфликтов необходимо искать в межличностных, а с точки зрения теории объектных отношений – в ранних объектных отношениях с родителями, но не в «судьбе влечений», которая, согласно классическому психоанализу, зависит от реализуемости принципа получения удовольствия.

Вместе с тем вовсе отказываться от тезиса, согласно которому психосоматическое напряжение и психологические защиты связаны между собой, не следует, ведь известно, что для обеспечения оптимального уровня функционирования личность с необходимостью ограждает себя от избытка тревоги. Тем не менее пересмотреть, модифицировать этот тезис, безусловно, необходимо. Наши предположения состоят в том, что связь напряжения и защит гораздо сложнее, чем нам это представлялось в самом начале. Уровень и характер напряжения, контекст, в котором оно возникает, может вызывать, а может и не вызывать защитные реакции. Хорошо, например, известно, что оптимум мотивации способствует продуктивной самореализации, и его поддержание просто необходимо. Более того, в ряде случаев человек специально усиливает напряжение с целью актуализации латентных влечений. Обсуждая новые принципы

психоаналитической работы, М. Балинт пишет, что повышение напряжения позволяет «осуществить прорыв инстинкта», вызывает появление наиболее выразительных и ярких симптомов и последующее удовлетворение импульса, который до этого момента был вытеснен. Вследствие этого «происходит неожиданная перемена: возникает чувство успокоения, умиротворения, благополучия…» (Балинт, 2002, с. 176). Еще один очень важный аспект проблемы снижения/повышения напряжения связан с индивидуальными особенностями личности, которая может нуждаться в активации напряжения, вследствие его недостатка (например, экстраверт, для которого, по Г. Айзенку, типично слабое возбуждение ретикулярной формации и сильное влияние со стороны коры), либо, наоборот, ощущать его избыток (например, интроверт, для которого характерен высокий уровень активации ретикулярной формации и низкий уровень корковых влияний) (Русалов, 1992).

Особенности функционирования психологических защит, так же как и проблема напряжения, являются предметом постоянных дискуссий. Современные исследователи смещают акцент с того, *как* и от *чего* оберегает себя личность, на то, *что* она оберегает, поскольку интерпретация «предполагает раскрытие более аутентичных проявлений, чем сами защиты» (Саммерс, 2007, с. 52), т. е. тех проявлений, которые имеют отношение к потенциалу самости, к врожденным аффективным тенденциям. Формат и направленность статьи не позволяют нам остановиться на теме потенциала самости. У каждой личности он уникален, именно поэтому его экспликация может быть осуществлена только с помощью метода case study (разбора конкретного случая). Принимая во внимание эту сложность, необходимо обратиться к проблеме напряжения и построить такую исследовательскую модель, которая, во-первых, могла бы быть применена к некоторым универсалиям, т. е. к общим для всех случаев проявлениям изучаемых феноменов, а, во-вторых, была бы адекватна той реальности, которая является предметом нашего анализа – реальности подросткового развития.

Согласно исходной теоретической модели, в качестве условно независимой переменной был выбран фактор полового развития, в частности, формирование у подростка вторичных половых признаков. Уровнями этой переменной выступали наличие/отсутствие признаков полового созревания, которые оценивали по результатам анкеты, заполняемой подростками. В анкету, которую обсуждали с сотрудниками отделения гинекологии детского и юношеского возраста ГУ НЦАГиП РАМН, были включены вопросы, являющиеся ключевыми для определения уровня полового созревания. Следует

иметь в виду, что мы использовали более грубую по сравнению с профессиональными гинекологами шкалу, которая не позволяла так же, как это делают специалисты, дифференцированно делить подростков по степени развития вторичных половых признаков, например, по развитию молочной железы у девочек (врачи различают 5 стадий развития молочной железы от Ma_0 до Ma_4) или по появлению менструаций, которые врачами оцениваются по показателям от Me_0 – отсутствие месячных до Me_3 – регулярные месячные. Тем не менее, данных было достаточно, чтобы понять, что в отличие от девочек с аномалиями полового развития девочки/мальчики основной группы развиваются нормально. Особенность исследования состояла в том, что влияние независимой переменной оценивали в четырех контекстах. В первом сравнивали девочек/мальчиков основной группы с девочками с синдромом Шерешевского–Тернера, во втором сопоставляли девочек и мальчиков с нормальным половым развитием, в третьем – девочек группы норма с разным уровнем полового созревания и в четвертом – мальчиков с разным уровнем полового созревания. Основную трудность представлял первый и второй контексты, которые являлись основными. Проблема заключалась в том, что в первом контексте смешивались испытуемые с отсутствием вторичных половых признаков. Причинами задержки полового развития выступали дисгенезия гонад, т. е. наличие хромосомных аномалий, гетерохронное развитие, обусловленное полом испытуемых (девочки взрослеют раньше мальчиков), а также функциональные задержки вследствие индивидуальных особенностей организма. Во втором контексте исследования смешений было меньше: могли накладываться динамика, обусловленная полом, и темп полового созревания, детерминированный индивидуальными особенностями организма.

Учитывая то, что исследование проводилось по лонгитюдному типу, появлялась еще одна переменная «возраст», которую на самом деле следует интерпретировать не столько как отдельную побочную переменную, подобную переменной «пол»*, сколько как адекватный изучаемым явлениям фон, который позволяет за отдельными случаями обнаружить общие закономерности. Этот фон необходим, поскольку половое созревание девочек и мальчиков реализуется в разные сроки на значительном возрастном пространстве, называемом пубертат, в среднем разворачиваемом в возрастном диапазоне от 10 до 15 лет. При этом нужно принимать во внимание и тот факт, что в 1977 г. экспертами ВОЗ с учетом сроков сомати-

* Известно, что в психологии с целью контроля за внутренней валидностью исследования принято уравнивать группы по полу и возрасту.

ческого, психического и социального созревания было внесено предложение считать подростками лиц в возрасте 10–20 лет, что значительно расширяет пространство, на котором можно наблюдать интересующее нас явление – динамику психологических защит при рассогласовании физического и психического статуса подростка. Понимая, что между 13–15-летними и 17–20-летними девушками и юношами, разница в возрасте означает и разницу в социальном статусе, мы все-таки предпочли ограничиться возрастным периодом 12–15 лет. Девочек с синдромом Шерешевского–Тернера, не находящихся на заместительной гормональной терапии, с одной стороны, рассматривали как группу с неизменно низким уровнем полового созревания, как фон, на котором можно наблюдать динамику напряжения и защит у нормально развивающихся подростков, а с другой стороны, считали эту группу вариантом доподросткового развития, поскольку по литературе у них наблюдается отставание биологического (костного) возраста от календарного на 2–7 лет, отмечаются явления инфантилизма (Гуркин, 2000; Райская, Ростягайлова, 1970; Ross, Zinn, McCauley, 2000).

При реализации исходной модели исследования, кроме особенностей, связанных с выбором независимой переменной, возникли трудности с проверкой гипотезы о непосредственной связи уровня психосоматического напряжения, который увеличивался при рассогласовании физического и психического статуса подростка, и уровня психологических защит. Мы отмечали, что, по всей вероятности, возникшие в ходе исследования проблемы, были вызваны и смешением нескольких групп испытуемых с отсутствием вторичных половых признаков, и неправдоподобной гипотезой о непосредственной связи уровня психосоматического напряжения и уровня психологических защит подростка.

Принимая во внимание все перечисленные трудности, которые были обнаружены в начале исследования, мы предлагаем новую модель динамики напряжения и психологических защит подростков в период пубертата. Суть этой модели заключается в следующем. Формирование вторичных половых признаков является вероятным условием повышения уровня психосоматического напряжения. Иными словами, если раньше мы считали, что формирование вторичных половых признаков приводит к возрастанию уровня напряжения, а оно, в свою очередь, повышает уровень защит, то теперь мы рассматриваем эти взаимосвязи только как возможные. Это значит, что в процессе полового созревания напряжение может как возрастать, так и оставаться стабильным, точно так же и уровень защит может как меняться, так и не меняться вследствие увеличения напряжения.

Опосредствующие связи между половым созреванием и напряжением, а также между напряжением и уровнем защит поддерживаются тем, способен ли подросток эксплицировать напряженное состояние, «свободно плавающую» тревогу (Кернберг, 2000) и представлять ее в виде очевидного конфликта. В статье «Компенсация и ее особенности при аномалиях полового развития», которая находится в печати, мы попытались реализовать эту идею при изучении компенсаторных механизмов у девочек/девушек с наличием или отсутствием проблем, связанных с формированием вторичных половых признаков. Основываясь на известных данных, согласно которым неявный физический дефект способен вызвать сложные компенсаторные реакции, и наоборот, серьезный физический недостаток может не стать причиной интенсивных компенсаций, мы ссылались на работы А. Адлера, который писал, что стимулирующая роль дефекта определяется, прежде всего, значительностью переживаний человека по поводу своей неполноценности. Сформулированная в ходе исследования гипотеза о том, что появление компенсаторных реакций вызвано не самим по себе физическим недостатком, а степенью осознания проблемы и ее переживания в виде чувства неумелости, неполноценности, была подтверждена.

Для того чтобы понять, чем опосредуется связь напряжения и защитных механизмов, была изменена процедура анализа результатов, сформулированы новые гипотезы.

В качестве *первой гипотезы* выдвигалось предположение о том, что динамика напряжения в возрасте 12–15 лет определяется темпами полового созревания и индивидуальными особенностями подростков. С этой целью сравнивали подростков с нормальным половым развитием и девочек с синдромом Шерешевского–Тернера, а также девочек и мальчиков, реализуя при этом новую процедуру анализа результатов.

Во *второй гипотезе* нашло отражение положение, согласно которому связь между напряжением и защитами неоднозначна и может быть опосредована такими процессами, которые обеспечивают определенную степень проработанности внутреннего напряжения через его символизацию в виде переживания состояния фрустрации.

К описанию выборки и методов исследования, которые фиксировали уровень психосоматического напряжения (тест «Рисунок человека» К. Маховер) и психологические защиты – отрицание, проекцию, реактивное образование, рационализацию, регрессию, компенсацию, подавление, замещение и изоляцию (ТАТ Г. Мюррея), представленные в самом начале статьи, была добавлена особая процедура работы с рассказами, составленными по таблицам ТАТ. Она

состояла в том, что по каждой таблице для каждого испытуемого фиксировали 1) потребности* персонажа, фигурирующего в рассказе, и 2) степень фрустрированности потребностей.

Для проверки первой гипотезы, учитывая ранее полученные данные о низком уровне напряжения у девочек с синдромом Шерешевского–Тернера, сравнили динамику напряжения в группах девочек и мальчиков с нормальным половым развитием на фоне отсутствия такой динамики у девочек с аномалиями развития. Оказалось, что различия между мальчиками и девочками статистически значимы во всех трех возрастах: в 12 лет (U = 851, p = 0,049), в 13 лет (U = 592, p = 0,01) и в 14 лет (U = 135, p = 0,03), причем в 12–13 лет уровень напряжения выше у девочек, а в 14 лет – у мальчиков. На фоне интенсивной динамики была сделана попытка установить прямую связь между напряжением и защитами отдельно у девочек и мальчиков в 12, 13 и 14 лет. Если учесть, что просчитывали связи между всеми 9 защитами и напряжением у подростков разного пола в трех возрастах, теоретически можно было бы выявить 54 зависимости между напряжением и конкретными защитами. Однако была обнаружена только одна из всех возможных корреляций – между напряжением и отрицанием у 14-летних девочек.

Для дальнейшей проверки гипотез был осуществлен переход к новой процедуре анализа результатов. С этой целью результаты, полученные по психосоматическому напряжению у девочек и мальчиков в 12, 13 и 14 лет, были объединены в одну матрицу и проведен кластерный анализ данных. Выделенные три кластера позволили разбить всю выборку нормально развивающихся подростков на три группы с разной динамикой напряжения (рисунок 1). В первую группу (кластер) вошли преимущественно девочки (62 %) и часть мальчиков (26 %), динамика напряжения которых типична для женской выборки: пик напряжения приходится на 12 лет, затем оно значимо снижается, а к 14 годам возрастает, не достигая уровня 12 лет. Различия между всеми возрастами значимы; при этом различия между мальчиками и девочками внутри данной группы отсутствуют в 12, 13 и 14 лет. Во вторую группу (типично мужскую) вошли преимущественно мальчики (53 %) и часть девочек (20 %): пик напряжения приходится на 14 лет. Различия по напряжению так же значимы между всеми возрастами. Разница между мальчиками и девочками внутри группы отмечается только в 13 лет. Третья группа не специфична по полу и, скорее всего, включает подростков с типично высоким для ребенка уровнем тревожности, который

* Для оценки потребностей использовали классификацию, предложенную Г. Мюрреем.

стабилен во времени и не зависит от темпов полового созревания. Различия между мальчиками и девочками получены в возрасте 14 лет, причем показатели девочек идентичны уровню напряжения в этом же возрасте у девочек первой группы, а показатели мальчиков идентичны уровню напряжения мальчиков второй группы так же в 14 лет.

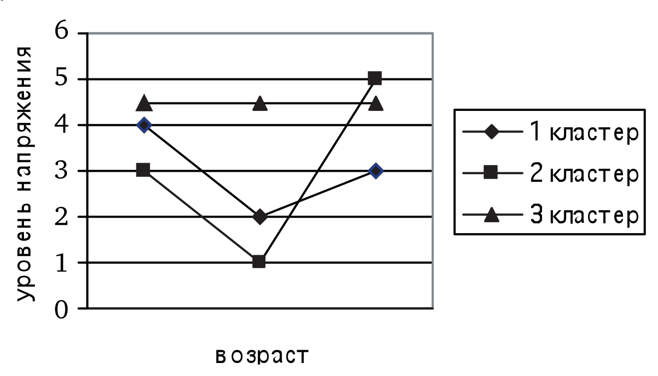


Рис. 1. Динамика напряжения по кластерам

Учитывая полученные нами результаты, следует отметить, что уровень напряжения подростка определяется не только темпами полового созревания, но и индивидуальными особенностями ребенка, его прошлым опытом и опытом ранних объектных отношений. В связи с этим наиболее чувствительными к процессам, происходящим в период пубертата, становятся подростки с пластичной личностной организацией (кластер 1 и кластер 2). Дети со стабильно высоким уровнем тревоги закрыты для нового опыта (кластер 3). Пересмотрев принципы сравнения подростков по критерию напряжения и получив новые результаты, мы можем говорить о том, что на фоне стабильно низкого уровня психосоматического напряжения у девочек с синдромом Шерешевского–Тернера, выделяются группы, с одной стороны, с типичной для девочек, а с другой – с типичной для мальчиков динамикой напряжения в период пубертата. Учитывая этот факт, мы сделали еще одну попытку проверить гипотезу о непосредственной связи напряжения и психологических защит, проследив динамику защитных механизмов в каждом кластере в период с 12/13 до 14/15 лет. Снижение интенсивности защитного поведения в первом кластере (в преимущественно женской группе) было обнаружено по механизмам отрицания и регрессии в период с 12 до 13 лет, по механизмам подавления и замещения в период с 13 до 14 лет. Во втором кластере (в преимущественно мужской группе) динамика почти не наблюдалась: получены различия по ре-

грессии в возрасте от 12 до 13 лет. В третьем кластере, где уровень напряжения оставался стабильно высоким, интенсивность защит также не менялась. Иными словами, связь напряжения и защит не прослеживалась.

На этом этапе исследования была сформулирована новая гипотеза о том, что напряжение и защиты не могут быть связаны непосредственно, поскольку для запуска защитных механизмов необходимо осуществить трансформацию «свободно плавающей тревоги»в виде определенных потребностных состояний. С этой целью были проверены связи между количеством потребностей, выделяемых по рассказам ТАТ и психологическими защитами. Для этих целей нами был выбран только первый срез данных – 12 лет.

Корреляционный анализ показателей, проведенный на всей выборке, позволил выяснить, что количество потребностей и уровень защитного поведения связаны только в одном случае из 9 возможных (таблица 1).

Таблица 1

Связь количества потребностей и психологических защит на всей выборке в 12 лет

№	Количество потребностей / Защиты	R_s	p-level
1	отрицание	–0,03	0,8
2	проекция	0,18	0,1
3	рационализация	0,43	0*
4	реактивное образование	0,13	0,2
5	регрессия	0,21	0,07
6	компенсация	0,05	0,7
7	подавление	0,04	0,7
8	замещение	0,11	0,4
9	изоляция	0,08	0,5

*Примечание: * Связь статистически значима*

Отсутствие связей между потребностями и защитами, по-видимому, объясняется тем, что степень осознания внутреннего напряжения недостаточно полно реализуется в объяснении подростком мотивов своих поступков, прежде всего потому, что при работе с ТАТ чаще всего выявляются латентные потребности, приписываемые персонажу. Мы предположили, что если количество обозначенных в рассказах потребностей не эквивалентно степени проработанности проблемы, то фрустрация потребности может способствовать осознанию своих желаний и «канализировать» напряжение. В связи

с этим и была сформулирована вторая гипотеза исследования. Она состоит в том, что связь между напряжением и защитами неоднозначна и может быть опосредована такими процессами, которые обеспечивают определенную степень проработанности внутреннего напряжения через его символизацию в виде переживания состояния фрустрации.

Для проверки этой гипотезы был проведен корреляционный анализ между уровнем конкретных защит и уровнем фрустрированности потребности (таблица 2).

Таблица 2

Связь уровня фрустрированности потребностей и психологических защит на всей выборке в 12 лет

№	**Уровень фрустрированности**	R_s	**p-level**
	защиты		
1	отрицание	0,02	0,9
2	проекция	0,31	0,01*
3	рационализация	0,35	0,02*
4	реактивное образование	0,23	0,04*
5	Регрессия	0,39	0*
6	Компенсация	0,33	0,005*
7	Подавление	0,08	0,5
8	Замещение	0,28	0,01*
9	Изоляция	0,07	0,6

*Примечание: * Связь статистически значима*

Результаты статистической обработки данных подтвердили наши предположения о том, что для реализации защитного поведения необходим не сам по себе высокий уровень психосоматического напряжения, а его символизация в виде конкретной проблемы, в частности, в виде осознания потребностного состояния через переживание его фрустрации. Формулировка и проверка данной гипотезы явились результатом длительного поиска факторов, опосредующих связь между уровнем напряжения и интенсивностью защитного поведения, именно поэтому анализ этой связи только в период 12 лет следует рассматривать в качестве первого шага в исследовании проблемы психосоматического напряжения и психологических защит в контексте проблемы потребностей подростка (вариативности, интенсивности, объема) и степени их фрустрированности.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что повышение уровня фрустрированности потребностей приводит к интенси-

фикации защитного поведения в виде актуализации проекции, рационализации, реактивного образования, регрессии, компенсации и замещения. Такие механизмы, как отрицание, подавление и изоляция, не связаны с уровнем фрустрированности потребностей. Для изучения особенностей функционирования этой группы защит необходим специальный, более детализированный анализ проблемы и, соответственно, продолжение поиска связей фрустрированности потребностей и защит у 14-и 15-летних подростков и далее – у юношей/девушек.

Интерпретация результатов

Продолжение исследования, начатого с целью проверки гипотезы о связи психосоматического напряжения и психологических защит, было вызвано отсутствием данных о подтверждении сформулированной гипотезы при наличии очевидных сведений о том, что половое созревание вносит существенный вклад в развитие неравновесных состояний и, как следствие, в усиление защитных психических ресурсов. Отдельно наблюдалась и динамика психического напряжения, и изменение профиля защит на фоне стабильности уровня напряжения, и низкого уровня профиля защит у девочек с синдромом Шерешевского–Тернера. Были получены результаты о гетерохронности напряжения и защит у мальчиков и девочек, что косвенно подтвердило выдвинутую нами гипотезу. Однако в целом картина оставалась не совсем ясной. Можно было бы отказаться от причинного принципа объяснения интересующей нас динамики и прибегнуть к другому объяснительному принципу, например, к принципу синхронистичности событий, описанному К. Юнгом (Юнг, 2003), но, нам думается, что в данном случае он позволяет лишь констатировать наличие синхронной динамики, но не объясняет наличия синхронности при отсутствии причинности.

Понимание того, что между напряжением и защитами должно находиться «переходное пространство», особая реальность, через которую может быть проложен путь к механизмам Эго, пришло после осознания довольно очевидного факта, что напряжение и защиты являются феноменами разного уровня функционирования. Психосоматическое напряжение подобно «свободно плавающей тревоге», которая не имеет определенного формата и нуждается в специальной проработке. Без процедуры проработки невозможно выбрать адекватные средства совладания с этой проблемой. Именно поэтому для того, чтобы были запущены защиты, необходима трансформация напряжения в такие психические реалии, которые

могут быть эквиваленты защитному поведению. По-видимому, существуют разные способы «канализации энергии», мы остановили свое внимание на состоянии фрустрации.

Психологическая интерпретация фрустрации, страха, вины однозначно не связана с негативными переживаниями. Известно, например, что чувство страха не обязательно бывает болезненным. Напротив, отсутствие страха, как полагал З. Фрейд, следует относить к тревожным симптомам и рассматривать в качестве признака болезни. Человек, никогда не испытывающий страха, наивен и легкомыслен. Не получая сигнала тревоги, он обрекает себя на опасности, которые часто встречаются в жизни и к которым, безусловно, надо быть готовым. Страх, по мнению многих философов и психологов, – признак одаренного разумом человека, тот фактор, благодаря которому выражается «забота» по отношению к личности. Комментируя свои высказывания по поводу фрустрации, Рене Шпиц пишет, что она является неотъемлемой частью развития, наиболее мощным катализатором эволюции, каким только располагает природа. «Сталкиваясь с постоянными фрустрациями, ребенок достигает все большей степени независимости в течение первых шести месяцев и становится все более активным в своих отношениях с внешним миром, как одушевленным, так и неодушевленным» (Шпиц, Коблинер, 2000, с. 153).

С нашей точки зрения, стимулирующая роль фрустрации состоит в ее особом переживании субъектом, который вынужден искать причины состояния неудовлетворенности, анализировать степень его тяжести, осуществляя ретроспективный и перспективный анализ проблемы, наполняя это состояние содержанием, символизируя его. Только в результате подобных процедур возможно актуализировать такие защиты, которые оградили бы подростка от сверхвысокого напряженного состояния.

Полученные нами результаты показали, что уровень напряжения определяется не только психофизическим состоянием подростка, но и его прошлым опытом, опытом совладания с трудностями. Подтверждением этих результатов стало выделение особой группы подростков (3 кластер), которые на протяжении исследуемого периода имели стабильно высокий уровень напряжения. При этом было доказано, что фактор полового созревания также вносит свой вклад к динамику психосоматического напряжения, иначе различия между подростками с аномалиями и без аномалий полового развития не были бы выявлены. Устойчивый уровень напряжения у девочек с синдромом Шерешевского–Тернера позволил обнаружить особую изменчивость напряжения при разных типах взросления –

женском (1 кластер) и мужском (2 кластер). U-образный характер динамики напряжения в обоих выделенных группах (рисунок 1) демонстрирует типичную для психологических исследований картину. В данном случае снижение напряжения в 13-летнем возрасте может быть объяснено двумя причинами: у девочек – следствием высокого напряжения в 12-летнем возрасте, эффектом обратного действия, у мальчиков – эффектом ожидания, предвосхищающим скачок напряжения в 14/15-летнем возрасте.

Выявленные нами зависимости между фрустрацией потребностей и психологическими защитами позволили сформулировать новую гипотезу, которая нуждается в специальной проверке. Суть этой гипотезы состоит в том, что в 13–15-летнем возрасте состояние напряжения будет реализоваться не только через систему потребностей и степень их фрустрированности, но и через целый ряд внутренних конфликтов, которые в 12-летнем возрасте были зафиксированы всего у нескольких подростков. Перспективным является изучение контекста, в котором развертывается динамика напряжения и защит, т. е. исследование специфики объектных отношений подростка, а также анализ конкретных защит, которые являются маркерами глубоких личностных изменений.

Выводы

1 Установлено, что уровень психосоматического напряжения зависит и от темпов полового созревания, и от индивидуальных особенностей подростка, которые определяются опытом его взросления. Чем выше и стабильнее уровень напряжения, обусловленный индивидуальным опытом, тем слабее динамика напряжения в период полового созревания.

2 Различия в динамике психосоматического напряжения обусловлены гетерохронным характером развития мальчиков и девочек, в связи с чем наиболее высокий уровень напряжения у девочек отмечен в 12 лет, а у мальчиков – в 14 лет.

3 Прямая связь между уровнем психосоматического напряжения и уровнем психологических защит отсутствует вследствие того, что они представляют разные области психической реальности и поэтому могут быть связаны только опосредованно.

4 Опосредованная связь между уровнем психосоматического напряжения и уровнем защит обеспечивается реализацией напряжения в форме фрустрированной потребности, т. е. в виде препятствия, которое способствует трансформации «свободно плавающей тревоги» в более осознанные и содержательно наполненные переживания.

Литература

Балинт М. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии. М.: Когито–Центр, 2002.

Беллак Л., Абт Л. Проективная психология / Пер. с англ. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

Бержере Ж. Психоаналитическая патопсихология: теория и клиника / Пер с франц. А. Ш. Тхостова. М.: Изд-во Московского университета, 2001. Вып. 7.

Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005.

Гуркин Ю. А. Гинекология подростков: Руководство для врачей. СПб.: ИКФ Фолиант, 2000.

Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс», 2000.

Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности / Пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2003.

Маховер К. Проективный рисунок человека. М.: Смысл, 1996.

Райская М. М., Ростягайлова Л. И. Клинико-психологическое исследование больных с аномалиями половых хромосом. М.: Труды Моск. научн.-иссл. института психиатрии. 1970. Т. 62. С. 256–259.

Русалов В. М. Модифицированный личностный опросник Айзенка. М.: Смысл, 1992.

Саммерс Ф. Л. За пределами самости: Модель объектных отношений в психоаналитической терапии. М.: Когито-Центр, 2007.

Харламенкова Н. Е., Соловьева А. В. Уровень психического напряжения и типы защит в норме и при аномалиях развития // Научный поиск: Сб. научных работ студентов, аспирантов и преподавателей / Под ред. проф. А. В. Карпова. ЯрГУ, Ярославль, 2006. С. 284–292.

Харламенкова Н. Е., Соловьева А. В. Динамика психологических защит подростков с разным уровнем полового созревания // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. научн.-практ. конф. / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 163–165.

Харламенкова Н. Е. Компенсация и ее особенности при аномалиях полового развития (*В печ.*).

Шпиц Р., Коблинер В. Г. Первый год жизни. М.: ГЕРРУС, 2000.

Юнг К. Синхрония. М.: Изд-во «Рефл-бук», изд-во «Ваклер», 2003.

Ross J., Zinn A., McCauley E. Neurodevelopmental and Psychosocial Aspects of Turner Syndrome // Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews. 2000. Vol. 6. N 2 P. 135–141.

Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса

Т. В. Гущина

В статье представлена дисфункциональная семья в период кризиса, в ситуации крайней степени неблагополучия, при котором представители органов опеки или милиции вынуждены изъять ребенка из семьи и поместить в социальное учреждение (детский социально-реабилитационный центр). Приводятся результаты исследования особенностей защитного и совладающего поведения в дисфункциональной семье (матери и дети). Доказано преобладание у них защитного поведения и эмоциональных способов совладающего поведения. Проанализированы взаимоотношения девиантной матери и ее ребенка, влияние характера этих взаимоотношений на особенности выбора детьми способов совладающего поведения и активизацию механизмов психологической защиты.

Ключевые слова: дисфункциональная семья, девиантное материнство, взаимоотношения матери и ребенка, механизмы психологической защиты, способы совладающего поведения.

Возросший интерес специалистов разных областей (социологов, психологов, педагогов) к проблеме семьи, особенно в конце XX–начале XXI в., можно объяснить, на наш взгляд, тем, что в эпоху нестабильности российского общества именно семье отводят стабилизирующую роль. Являясь непрерывно действующим институтом, обладающим значительной инерцией во многих аспектах, имеющим тысячелетний опыт, семья оказалась наиболее устойчивой к произошедшим изменениям и экспериментам. Тем не менее семья чутко реагирует на социально-экономические и политические процессы, происходящие в обществе, путем изменения в системе внутрисемейных отношений. Увеличение числа проблемных семей во время переходных, кризисных периодов общест-

венного развития иллюстрирует эту зависимость (Голод, 1994; Крайг, 2000).

Семья может выступать как источником стресса, так и социальной поддержки (Дружинин, 2000). В связи с этим чрезвычайно актуальными и малоизученными являются проблемы взаимоотношений в семье и совладания семьи с жизненными трудностями (стрессами) (Тащева, 1998; Крюкова, 2004).

Данная работа была направлена на изучение дисфункциональной семьи, особенностей защитного и совладающего поведения ее членов в период кризиса. Под *кризисом* мы понимаем ситуацию изъятия органами опеки или вынужденного ухода ребенка из семьи по причине безнадзорности или жестокого обращения с ним родителей. В большинстве случаев речь идет о возможном распаде семьи.

Семейное неблагополучие могут вызывать как макро- так и микросредовые факторы: социальная политика и экономика общества, состав и структура семьи, уровень ее материального благополучия, а также качество выполнения семейных функций, семейный психологический климат. Традиционно различают нормально функционирующие и дисфункциональные семьи (Сатир, 1992; Эйдемиллер, Юстицкис, 1999; Карабанова, 2004 и др.). Дисфункциональная семья определена как семья, в которой в силу нарушения различных аспектов семейного функционирования систематически не удовлетворяются базовые потребности членов семьи и не реализуются основные ее задачи (Карабанова, 2004). Среди признаков дисфункциональной семьи можно выделить такие, как отрицание проблем и поддержание иллюзий, вакуум интимности, «замороженные» правила и роли, конфликтные взаимоотношения, отсутствие либо непроницаемость личностных границ, склонность к полярности чувств и суждений, закрытость семейной системы, абсолютизирование воли, контроля. Кроме того, существенным признаком дисфункциональности семьи является невыполнение или искажение главных семейных функций, прежде всего воспитательной.

Детско-родительские отношения в дисфункциональной семье характеризуются следующими особенностями: недостаточный уровень эмоционального принятия ребенка, возможность эмоционального отвержения, амбивалентные отношения к нему (Куфтяк, 2004); низкий уровень сплоченности в семье и разногласия в вопросах воспитания, низкий уровень вовлеченности детей и родителей во взаимные отношения; наличие либо завышенных требований к ребенку, либо недостаточная требовательность и вседозволенность (Сапоровская, 2002); повышенная конфликтность отношений; неконструктивный характер контроля.

Для ребенка из дисфункциональной (особенно алкогольной) семьи существует реальная угроза приобретения статуса сироты. Показано, что основной причиной социального сиротства является, прежде всего, потеря материнского воспитания. Источником психических нарушений у таких детей выступают нарушенные детско-родительские взаимоотношения, в том числе неэффективное и девиантное материнство. Под девиантным материнством мы понимаем отклоняющееся поведение матери, проявляющееся в эмоциональном и физическом отвержении ребенка, выраженное в различных формах (гипоопека, авторитаризм, гиперопека, физическое и психологическое насилие, отказ от ребенка). Девиантное материнство может быть как причиной, так и следствием семейного неблагополучия (Боулби, 2004; Винникотт, 1998; Миллер, 2001; Брутман, Варга, Хамитова, 2002; Захаров, 1993; Филиппова, 2002 и др.).

Родителей из дисфункциональных семей, особенно в ситуации лишения их родительских прав однозначно рассматривают как фактор, негативно влияющий на ребенка, его физическое и эмоциональное состояние. Несмотря на то, что в настоящее время социальная политика помощи семье нацелена на сохранение, поддержку и социально-психологическую коррекцию дисфункциональной семьи, усилия специалистов социальных служб часто бывают направлены на окончательный разрыв ребенка с семьей, ограждение его от негативного влияния родителей.

Для нас было важно более тщательно исследовать кризисную ситуацию, наличие у девиантной матери ресурсов, обеспечивающих способности к изменению ситуации и совладанию с жизненными трудностями. В данной работе мы рассматривали взаимоотношения девиантной матери и ребенка как неоднозначно влияющие на детское защитное и совладающее поведение. Исследование проводилось в течение трех лет (2002–2005) (Гущина, 2005).

Основная *цель* исследования заключалась в выявлении особенностей и соотношения защитного и совладающего поведения в дисфункциональной семье в период кризиса. В исследовании проверялась следующая основная *гипотеза*: в дисфункциональной семье в период кризиса защитное и совладающее поведение связаны между собой (как и в любой другой семье), при этом защитное поведение существенно преобладает над совладающим. В большей степени защитное поведение выражено у взрослых (матерей). Мы выдвигали ряд частных гипотез:

1 Наличие объективных трудностей в жизни дисфункциональной семьи отрицается членами семьи (чаще матерью) до момента наступления кризиса – изъятия ребенка из семьи.

2 Одним из источников социально-психологических трудностей членов дисфункциональных семей являются деструктивные отношения между ними, в том числе, детско-родительские. Под воздействием кризиса эти отношения, выражающиеся в уровнях ответственности, контроля и любви, изменяются.
3 Защитное поведение матерей выражено более жестко, чем у детей. Наряду с использованием механизмов психологической защиты, дети и их матери из дисфункциональной семьи особым образом совладают с переживаемой кризисной ситуацией.
4 Существует связь между использованием определенных механизмов психологической защиты и выбором стратегий совладающего поведения у детей и их матерей. Защитное и совладающее поведение матерей влияет на защитное и совладающее поведение детей.
5 Характер взаимоотношений и взаимодействия между девиантной матерью и ее ребенком влияет на защитное и совладающее поведение детей. Девиантность матери определяет непродуктивность совладания и усиливает выраженность механизмов психологической защиты у детей.

Методика

Общий план и логика исследования основывались на следующих положениях. Мы изучали дисфункциональную семью в период кризиса. Индикатором этого кризиса является ребенок, который оказался без родительского попечения и был изъят из семьи. Возвращение ребенка домой говорит о совладании семьи на этапе кризиса. Лишение родителей родительских прав, окончательный уход ребенка из семьи свидетельствует о несовладании и ведет к последующему разрушению семьи. Осознание наступления кризиса, опыт преодоления различных жизненных трудностей, эмоциональная привязанность членов семьи друг к другу способствует продуктивному совладанию. Острая стрессовая ситуация проявляет специфику защитного и совладающего поведения членов дисфункциональной семьи.

Исследование проводилось в г. Костроме, на базе Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних. Всего было исследовано 197 человек (матери и дети), представителей дисфункциональных семей. Окончательная выборка составила 47 детей (возраст от 5 до 16) и 25 женщин-матерей (в возрасте от 25 до 47 лет). Всего осуществлено 314 наблюдений.

Средний возраст женщин-матерей составил 33 года. Образование у большинства женщин среднее, средне-специальное, у двух – выс-

шее. 12 женщин не имели работы на момент изъятия ребенка из семьи. 20 женщин злоупотребляют спиртными напитками, диагноза «алкоголизм» не встретилось ни в одном из случаев, так как испытуемые отрицают у себя наличие этого заболевания, равнодушно относятся к любой медицинской помощи.

Условно мы выделили три группы женщин. Критерием послужила степень реакции матери на лишение ее ребенка, активность по восстановлению материнского статуса:

Матери, которые ни разу не пришли навестить ребенка: либо находились в состоянии запоя, либо их местонахождение было неизвестно. В конечном итоге их заочно лишили родительских прав.

Матери, которые 1–2 раза навестили ребенка в первое время его пребывания в социально-реабилитационном центре. Пришли с желанием изменить ситуацию, но, не совладав с ней, не добились результата и были лишены родительских прав.

Матери, которые регулярно навещали своего ребенка в социально-реабилитационном центре. Делали шаги по исправлению ситуации. Выполняли формальные требования органов опеки: устроиться на работу, прекратить употреблять алкоголь, по возможности пройти лечение в наркологическом диспансере, привести в порядок квартиру. Кроме того, женщины должны была продемонстрировать свое желание вернуть ребенка: регулярно посещать его, проявлять заботу о ребенке. Большое значение, на наш взгляд, имела та социальная поддержка, которая была оказана родственниками и/или специалистами социальной службы и воспринята матерями.

В нашем исследовании приняли участие женщины, относящиеся ко второй и третьей группам.

Группа детей составила 47 человек и была разделена на три подгруппы по возрасту:

- дошкольники в возрасте 4–6 лет – 11 человек;
- младшие школьники в возрасте 7–10 лет – 22 человека;
- подростки в возрасте 12–16 лет – 13 человек.

Причины, по которым дети были разлучены с матерью:

- злоупотребление матерью или обоими родителями алкоголем;
- самостоятельный уход ребенка из дома, обращение за помощью в органы милиции или образовательное учреждение (школу) по причине нарушенных детско-родительских взаимоотношений, жестокого с ним обращения;
- невыполнение матерью воспитательных функций, приведших к формированию у детей асоциальных форм

поведения (бродяжничество, воровство, различного рода аддиктивное поведение: алкоголизм, токсикомания, компьютеромания).

Для решения поставленных задач и проверки исходных гипотез был сформирован методический комплекс (всего 11 методик). Комплексный подход к исследованию личностных и социально-психологических феноменов в различных социальных контекстах позволил сочетать современную психометрическую диагностику, качественный анализ материалов наблюдения, опроса, экспертных оценок, учет внешних критериев и методы действия.

Для статистической обработки данных применялись программы Statistica 6.0.

На первом этапе исследования изучались социально-психологические трудности представителей дисфункциональных семей, детей и их матерей.

Были использованы метод полуструктурированного интервью для женщин-матерей, разработанное автором исследования, и авторская проективная методика «Плачущий человечек», на описании которой остановимся подробнее.

Методика является узконаправленной и служит достижению общей цели исследования совладающего поведения детей, лишенных родительского попечения. Цель данной методики заключается в получении информации о трудных жизненных ситуациях ребенка-дошкольника, способах реагирования на них и способах совладания. Процедура исследования в методике «Плачущий человечек» заключается в следующем. Экспериментатор показывает ребенку картинку со словами: «Посмотри, у меня есть маленький друг, но что-то с ним случилось, он сидит на стуле и плачет, его голова и руки опущены вниз. Как ты думаешь, что с ним случилось?» Ребенок называет варианты трудных, неприятных ситуаций, столько, сколько сможет назвать. «Наш человечек плачет. А что еще он делает, когда ему так плохо? Как ты думаешь?» Ребенок называет способы реагирования на трудную ситуацию. «Как ты думаешь, как он может успокоиться? Что или кто может его успокоить?» Ребенок называет способы, которые помогают ему справиться (совладать) с трудной ситуацией.

При составлении данной методики мы опирались на следующие принципы:

1 Возраст от 6 до 10 лет принято считать аффективным этапом формирования личности. Несмотря на то, что ребенок уже может сдерживать бурные выражения чувств, слезы по-прежнему

остаются главным источником эмоционального реагирования и снятия напряжения (регресс). Ребенок способен понимать «язык» чувств – принятые в обществе формы выражения переживаний при помощи взглядов, мимики, жестов, движений, интонаций. Ребенок способен сопереживать действующему герою, идентифицируясь с ним.

2 Методика интерпретации (какой является, на наш взгляд, «Плачущий человечек») имеет дело с тематической проекцией, т. е. раскрытие Я происходит путем наделения особенностями собственного поведения, чертами характера действующее лицо.

3 Основное отличие защитных автоматизмов от стратегий совладания состоит в том, что первые включаются неосознанно, а вторые используются сознательно. При тематической проекции субъект приписывает (если это происходит) плачущему человечку осознаваемые им черты и особенности. т. е. актуализируются осознаваемые индивидуумом элементы поведения или те, которые не рефлексируются в данный момент, но могут быть осознаваемы. Вне осознания находится только процесс проекции.

Таким образом, наша методика позволяет диагностировать именно стратегии совладающего поведения, осознаваемые детьми. Некоторые из них действительно используются ребенком, и в процессе исследования он может сказать: «Как я», либо ребенок может назвать способы поведения, используемые другими, но они также осознаваемы и, значит, могут быть использованы им в будущем.

Применение методики было вызвано необходимостью исследовать детей дошкольного и младшего школьного возраста, которые испытывают трудности в вербализации своих чувств и мыслей и по причине высокой личностной тревожности отказываются рисовать на тему «трудная жизненная ситуация».

На следующем этапе изучались взаимоотношения девиантных матерей и их детей. Использовались следующие методы и методики: включенное наблюдение; проективная методика «Тест-фильм» Р. Жиля; проективная методика «Расскажи сказку» по сказкам Л. Дюсс (1940), адаптированная Г. Махортовой (1999); опросник «Подростки о родителях» (ПОР) Л. И. Вассермана, И. А. Горьковой, Е. Е. Ромицыной (1994); опросник для исследования эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия (ОДРЭВ) (разработан Е. И. Захаровой, 1999).

На третьем этапе изучались особенности защитного и совладающего поведения у детей и их матерей из дисфункциональных семей в период кризиса.

Для этой цели использовались следующие методики: карта оценки детских защитных механизмов Р. Плутчика и К. Перри (модификация Е. В. Чумаковой, 1998); «Опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста», адаптированный Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским (1994; 2000) и упрощенный И. М. Никольской и Р. М. Грановской (2000); Юношеская копинг-шкала (Adolescent Coping Scale) Э. Фрайндерберг и Р. Льюиса (Frydenberg, Lewis, 1993), адаптированная Т. Л. Крюковой (2002); авторский проективный тест «Плачущий человечек» (2005); тест-опросник для измерения степени использования индивидом механизмов защиты (LIFE STYLE INDEX) Р. Плутчика, совместно с Г. Келлерманом и Г. Конте (Plutchik, Kellerman, Conte, 1979) в адаптации В. Г. Каменской (1999); опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) Н. С. Эндлера и Д. А. Паркера (Endler, Parker, 1990), адаптация Т. Л. Крюковой (2001).

Существовали объективные трудности при изучении данной выборки. Из числа детей, находящихся в социально-реабилитационном центре, приняли участие в исследовании только дети с нормальным развитием, тогда как значительная часть детей из дисфункциональных семей имеет либо задержку психического развития, либо умственную отсталость. Многие матери не шли на контакт, избегали общения, некоторые из них постоянно находились в состоянии алкогольного опьянения. С девиантными матерями, принявшими участие в исследовании, неоднократно проводилась не только диагностическая, но и психотерапевтическая и коррекционная работа (в диаде мать-ребенок). Поэтому выборка носит эксклюзивный характер, за каждым случаем стоит реальная сложная судьба.

Результаты исследования

В результате наблюдения и взаимодействия с представителями дисфункциональных семей стал возможным создать их обобщенные портреты. Дети из дисфункциональных семей, находящихся в ситуации кризиса, нередко имеют отклонения в физическом и психическом развитии. Это выражается в соматической ослабленности, подверженности различного рода заболеваниям, в том числе хроническим, в задержке интеллектуального, эмоционально-волевого развития, в нарушении процесса социализации, выраженном в особенностях личностного развития, развития коммуникативных навыков, усвоения социальных правил и норм поведения. Такие дети обладают особенностями адаптации к новым условиям, связанными с опытом воспитания в дисфункциональной семье. Эти особенности выражены в умении быстро приспосабливаться к новым условиям, *внешне* принимая правила и нормы, но реально их нарушая, выражая

тем самым недоверие к окружающему миру. Ресурсным мы считаем способность этих детей к детальному изучению новой обстановки и ее анализу.

Для девиантных матерей характерно равнодушное отношение к своей внешности, отсутствие желания привлечь к себе внимание, состояние тревожности и недостаток личностных ресурсов для совладания (низкая самооценка, внешний локус контроля, конфронтация с проблемой), мифические, искаженные представления о себе в роли матери, вступающие в противоречие с реальным положением вещей (невыполнение родительских обязанностей), демонстрация стремления к активной деятельности по изменению ситуации, но «застревание» на этапе анализа проблемы.

Социально-психологические трудности в представлении членов дисфункциональных семей связаны, прежде всего, с семьей. Дисфункциональная семья является основным источником стресса для ее членов. Женщины отмечают проблемные отношения с супругом и детьми. Дети всех возрастов чаще упоминают мать как причину своих переживаний. Не все девиантные матери отмечают ситуацию изъятия ребенка из семьи как кризисную, некоторые из них с видимой легкостью отказываются от выполнения материнских функций.

Другими ситуациями жизненных трудностей являются для детей: трудности в школе (иных социальных учреждениях); отношения с детьми, физическая боль, недомогание, болезнь; неудовлетворение потребностей. Для матерей жизненные трудности связаны с недостатком материальных средств, отсутствием работы, болезнью, чувством одиночества.

Матери уверены, что смогут оказать должную поддержку своим детям в трудных для них жизненных ситуациях. Однако они не могут определить границы своих возможностей, прогнозировать обстоятельства, которые могут помешать этому, выделить ресурсы, которые будут этому способствовать.

Были исследованы и проанализированы особенностей взаимоотношений и взаимодействия детей и их матерей. Это позволило сделать вывод о том, что значительное количество детей, попадающих в социально-реабилитационный центр, находятся в эмоциональной изоляции от взрослого (матери), испытывают дефицит ласки и тепла. Мать интуитивно не чувствует своего ребенка, отстраняется от него, не использует возможности тесного контакта с ним. Некоторые матери, особенно детей-дошкольников, не замечают или отказываются замечать проблемы в развитии своих детей.

При посещении матерями детей в социально-реабилитационном центре инициатором контакта в равной степени выступают и дети,

и матери. Девиантная мать часто не в состоянии организовать общение с ребенком. Она либо делится с ним своими (взрослыми) проблемами, либо вообще не находит темы для разговора. Ее мало интересует то, о чем говорит ее ребенок.

Больше требований, просьб исходит со стороны детей. Не получая эмоциональной поддержки, дети нацелены на потребительское отношение к своим родным. Реакция матерей на просьбы практически всегда положительная, так как обещание для них не всегда связано с его выполнением.

Некоторые матери пытаются осуществлять контроль за ребенком, находящимся в социально-реабилитационном центре. Этот контроль связан, прежде всего, с учебой. В целом девиантные матери не в состоянии контролировать поведение собственного ребенка иначе как криком и наказаниями, включая физические.

Нами установлено, что ребенок из дисфункциональной семьи, как и ребенок из нормально функционирующей семьи, больше всего привязан к матери и отдает ей предпочтение при выборе в качестве поддержки (результаты теста Р. Жиля). Сравнив две выборки детей из функциональных семей и детей из дисфункциональных семей в период кризиса (применив – угловое преобразование Фишера), мы не обнаружили достоверных различий в степени привязанности между процентными долями двух выборок по всем критериям.

Но в ответ на амбивалентное отношение родителей, в частности матери, к ребенку, он также испытывает противоречивые чувства к ней. С одной стороны, ребенок ожидает любви и теплого, внимательного отношения со стороны матери, сам испытывает любовь и нежность к ней, с другой стороны, он не уверен в помощи взрослых, это вызывает у ребенка гнев, раздражение и обиду. Результаты анализа историй по методике «Расскажи сказку» свидетельствуют о том, что только 42,1 % детей в возрасте 5–10 лет из дисфункциональных семей обращаются за помощью к родителям и всего 15,8 % надеются ее получить. 63,2 % детей описывают чувство обиды и гнева за несправедливое отношение родителей к ним, игнорирование его важных потребностей. Кроме того, на уровне психологической защиты происходит отрицание темной стороны матери как самой матерью, так и ее ребенком. Но сны, которые дают выход бессознательному, порождают чудовищ, в них хорошо угадываются образы родителей, прежде всего, матери.

Пример сна 10-летнего мальчика, находящегося в Социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних и остро переживающего конфликтные отношения с отчимом

> *и холодность матери.* Главное действующее лицо повторяющегося кошмарного сна – маленький человечек, всемогущий, злобный, который способен убить даже Бога и Ангела-хранителя, он постоянно угрожает мальчику. А рядом большая, плачущая, добрая в душе планета Земля, которую этот человечек заставляет быть злой. И далее, по сюжету сна возникает образ собаки, охраняющей ворота к счастью, собака злая, подчиняется маленькому человеку, она глухая и слепая, с ней невозможно договориться, разве только, если она проглотит мальчика и тот изнутри будет ей кричать и просить о помощи. В процессе психологической работы со снами, стабилизации жизни ребенка в Социально-реабилитационном центре, произошло примирение и прощение матери на символическом уровне (мать посещала ребенка крайне редко). Мальчику приснился сон, в котором он играет с собакой, катается на ней, гладит и обнимает ставшую доброй собаку.

С точки зрения подростков (данные методики ПОР), матери прежде всего демонстрируют директивность ($m = 4{,}1$) и враждебность ($m = 3{,}6$) по отношению к ним. Подростки отмечают также непоследовательность ($m = 3{,}6$) воспитательной политики матерей. В дисфункциональных семьях проявление власти и контроля сочетается с полным попустительством и безразличием. Некоторые матери часто ставят подростка, сына или дочь, в позицию взрослого, требуя от него помощи и поддержки в разрешении трудных жизненных ситуаций. Мы наблюдали случаи, когда дети сами берут на себя функцию контроля за родителями. Вот, например, выписка из карты наблюдения за встречей матери и дочери, 10 лет.

> Катя очень обрадовалась приходу матери, подбежала к ней, обняла. Сразу начала спрашивать, устраивается ли мать на работу, не выпивает ли. Мать выглядит очень уставшей, сидит, сгорбившись, одета в старое пальто, большого размера, взгляд тусклый, настроение подавленное. На эмоциональный натиск дочери практически не реагирует, отвечает односложно. Женщина пришла на встречу с социальным педагогом, но именно дочь организует эту встречу, нашла место, где сядет мать, сбегала за сотрудником Центра, наблюдает за разговором.

Результаты изучения эмоциональных сторон взаимодействия, оцениваемых девиантными матерями (по методике ОДРЭВ Е. И. Заха-

ровой), свидетельствуют о том, что они испытывают трудности при восприятии состояния своего ребенка в его безусловном принятии, не стремятся к телесному контакту и редко испытывают положительные чувства в ситуации взаимодействия. Данные результатов по методике ОДРЭВ подтверждаются результатами включенного наблюдения за встречами матерей и детей.

Под воздействием кризиса у большинства матерей изменяется только внешняя сторона детско-родительских взаимоотношений и взаимодействий (увеличивается ответственность, усиливается контроль и самоконтроль матерей). Эмоциональные отношения по-прежнему характеризуются холодностью, отсутствием безусловного принятия и любви. Отсутствие глубинных изменений в детско-родительских взаимоотношениях определяют риск возникновения нового кризиса в дисфункциональной семье, ведущего к ее окончательному распаду.

Результаты исследования защитного поведения у детей и их матерей позволяют сделать выводы о том, что у девиантных матерей выраженность механизмов психологической защиты значительно выше, чем у детей. Ярче всего у девиантных матерей выражены механизмы *формирования реакции, интеллектуализации* и *проекции,* у детей – механизмы *отрицания, интеллектуализации, компенсации.*

Таблица 1

Рейтинг «популярности» механизмов психологической защиты (МПЗ) у детей и матерей из дисфункциональных семей (дети N = 47, матери N = 25)

МПЗ	Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Формирование реакции
Дети Рейтинг	1	5	8	3	6	7	2	4
Матери Рейтинг	4	7	6	5	3	8	2	1

Девиантные матери в большей степени, чем их дети, используют механизм *регресса,* демонстрируя инфантилизм, конформизм, потребность в стимуляции, контроле, утешении. У детей в отличие от матерей *регресс* слабо выражен в поведении и не отмечен экспертами. В дисфункциональных семьях не приветствуется регрессивное

поведение ребенка (например, слезы, эмоциональная привязанность к матери), поэтому дети рано учатся контролировать свои эмоции, подавлять реальные чувства.

Дети наиболее чувствительны к изменению выраженности материнской *проекции,* а также *регресса* и *вытеснения*. Эти механизмы защиты обнаруживают большее количество корреляционных связей с механизмами психологической защиты детей. Механизм *вытеснения* матерей обнаруживает сильную связь с механизмом *интеллектуализации* у детей дошкольного и младшего школьного возраста ($r = 0{,}85$, $p = 0{,}001$). Инфантильность матерей, конформизм, избегание проблемных ситуаций связаны с усилением у некоторых детей анализа и самоконтроля, у других с различными страхами и подменой деятельности рассуждательством, самооправданием. Выраженность *проекции* у матери, с одной стороны, способствует повышению тревожности матери и снижению ее требовательности к ребенку, «разрешая» ему регрессивное поведение ($r = 0{,}68$, $p = 0{,}05$). С другой стороны, часто материнская проекция направлена на собственных детей. Тогда для защиты от материнской проекции дети используют механизмы *вытеснения* ($r = 0{,}61$, $p = 0{,}05$), *замещения* ($r = 0{,}68$, $p = 0{,}05$) и *проекции* ($r = 0{,}80$, $p = 0{,}01$).

Наибольшее влияние на выраженность детских защит оказывают механизмы *регресса* и *интеллектуализации* у матерей. Этому влиянию со стороны материнского защитного поведения подвержен наиболее зрелый механизм защиты, который находят у детей в стадии формирования – *компенсация* ($\beta = -1{,}695$, $p = 0{,}02$; $\beta = -1{,}37$, $p = 0{,}04$). У подростков влиянию со стороны всех механизмов психологической защиты матерей подвержен механизм *интеллектуализации,* причем, материнская *проекция* оказывает на него наибольшее отрицательное влияние ($\beta = -3{,}77$, $p = 0{,}001$), механизм *формирования реакции* у матерей оказывает наибольшее положительное влияние ($\beta = 3{,}68$, $p = 0{,}001$).

В исследовании совладающего поведения у детей и их матерей из дисфункциональных семей получены следующие результаты. Выявлено, что дети-дошкольники чаще всего обращаются к социальной поддержке, но не ищут ее самостоятельно, а ожидают инициативы от взрослых, оставаясь пассивными. Они активно используют различные виды разрядки (эмоциональное отреагирование, двигательную активность) и стратегии, направленные на восстановление сил (сон, еда). Дети младшего школьного возраста чаще всего используют стратегии отвлечения (*«смотрю телевизор, слушаю музыку»*), а также поиска дополнительной информации (обдумывают происходящее, прилагают силы, чтобы забыть неприятности).

Младшие школьники чаще, чем их сверстники из нормально функционирующих семей, используют деструктивные способы совладания, социально неодобряемые стратегии (рисунок 1).

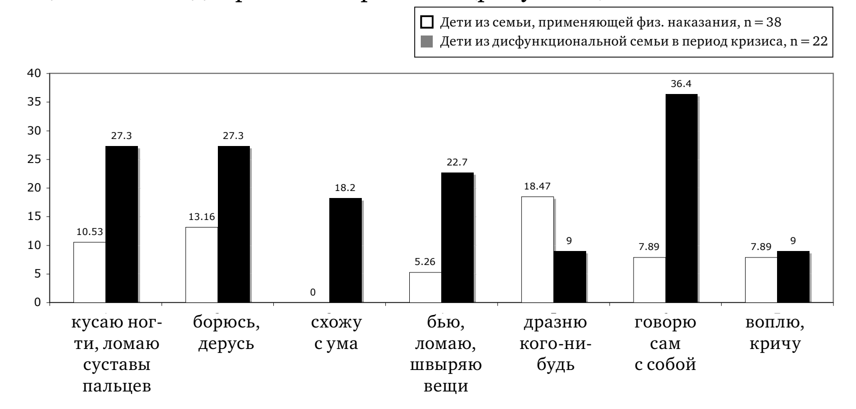


Рис. 1. Стратегии совладающего поведения, реже всего выбираемые детьми (%)

Кроме того, подверженные длительному и тяжелому стрессу дети из дисфункциональных семей ищут разные способы совладания. В арсенале частого использования у более чем половины детей находится 17 копинг-стратегий. У детей из семей, применяющих физические наказания, их восемь (Куфтяк, 2004).

Подростки выбирают *проблемно-ориентированные* стратегии совладания (по методике Юношеская копинг-шкала или ЮКШ), но это противоречит наблюдениям. Большинство подростков, в действительности, не совладает с жизненными трудностями (с трудом учатся в школе, для них характерно девиантное поведение).

В первую очередь, подростки выбирают стратегию «*друзья*», что соответствует возрастной потребности в интимно-личностном общении. С одной стороны, общение со сверстниками выступает для них как стратегия *отвлечения* от проблем, которые они чаще всего не в состоянии разрешить, т. е. в положении этих детей эта стратегия выступает как продуктивная для совладания. С другой стороны, отвлечение в компании сверстников с таким же девиантным поведением деструктивно и не способствует продуктивному совладанию. Подростки испытывают когнитивный диссонанс, т. е. они знают, как надо действовать, но этого не делают. Во-первых, не умеют, так как в дисфункциональной семье у них не был сформирован навык совладания на примере решения взрослыми членами семьи проблемных ситуаций. Во-вторых, они остро нуждаются в принятии и поддержке. Компания сверстников частично удовлетворяет эти потребности.

У девиантных матерей преобладает *эмоционально-ориентированный* стиль совладающего поведения. Они больше, чем женщины-матери из функциональных семей, склонны к переживанию проблемы и эмоциональному отреагированию ($U = 92$, $p = 0{,}001$), тогда как к *социальному отвлечению* девиантные матери прибегают значительно реже ($U = 92$, $p = 0{,}005$). Они часто выбирают стратегии *отвлечения*, которые носят непродуктивный характер (например, алкогольные компании). Особенностью *проблемно-ориентированного* стиля совладающего поведения девиантных матерей является сознательное стремление к активной деятельности по изменению ситуации и «застревание» на этапе анализа проблемы. Женщины редко переходят к реальным действиям по изменению ситуации ($U = 124$, $p = 0{,}05$). Таким образом, они редко продуктивно совладают с жизненными трудностями, т. е. реально разрешают трудную ситуацию самостоятельно.

При выборе стратегий совладающего поведения дети больше всего чувствительны к выраженности механизмов психологической защиты у матерей: *отрицания, формирования реакции, интеллектуализации*. Больше всего корреляционных связей обнаружено между выраженностью механизмов защиты у матерей и выбором стратегий совладания у подростков. Например, механизм *интеллектуализации* у матерей имеет сильную отрицательную связь ($p = 0{,}01$) и оказывает отрицательное влияние на выбор подростками стратегий «*решение проблем*» ($\beta = -0{,}69$, $p = 0{,}03$) и «*позитивный фокус*» ($\beta = -0{,}78$, $p = 0{,}01$). Особенности *интеллектуализации* у девиантных матерей, выраженные в подмене деятельности «рассуждательством», уходе от решения проблем, тормозят формирование у подростков стратегий *продуктивного* (*так называется этот стиль в ЮКШ*) стиля совладания.

При выраженной инфантильности (*регрессе*) матери ребенку из дисфункциональной семьи иногда приходится брать на себя роль взрослого для сохранения семейного гомеостаза. Он сам вынужден оказывать ей *социальную поддержку* матери, снижая вероятность получения такой помощи для себя ($\beta = -1{,}035$, $p = 0{,}05$).

Чем чаще матери прибегают к стратегиям, нацеленным на *решение проблемы*, тем больше выражена у подростков способность к позитивному восприятию действительности ($\beta = 0{,}72$, $p = 0{,}02$). Выбор матерями *эмоционально-ориентированного* копинга напрямую связан со стратегией *несовладания* у подростков ($\beta = 0{,}95$, $p = 0{,}05$).

Эмоционально-ориентированный стиль совладания матерей положительно связан и влияет на механизмы психологической защиты у подростков: *вытеснения* ($\beta = 0{,}67$, $p = 0{,}03$) и *компенсации*

($\beta = 0{,}67$, $p = 0{,}001$). Причем *компенсация* у подростков может проявляться как в организации собственной деятельности (спорт, творчество), так и в девиантном поведении (алкоголизм, наркомания, бродяжничество). Мы не выявили влияния копинга матерей на выраженность механизмов психологической защиты у детей дошкольного и младшего школьного возраста, объясняя это тем, что совладающее поведение девиантных матерей имеет меньшую степень выраженности, чем их защитное поведение.

Защитное поведение матерей в большей степени, чем совладающее, связано с защитным и совладающим поведением детей и оказывает на него существенное влияние. Нами выявлены 22 значимые связи между выраженностью механизмов психологических защит у матерей и выраженностью механизмов защит, а также выбором копинг-стратегий у детей (большинство корреляционных связей значимы при $p = 0{,}001$ и $p = 0{,}01$). И только 10 значимых связей между копингом матерей и выраженностью защитных механизмов и выбором копинг-стратегий у детей (большинство корреляционных связей значимы при $p = 0{,}5$). Таким образом, защитное поведение у девиантных матерей преобладает, оно связано и оказывает большое влияние на адаптационные возможности детей.

Защитное и совладающее поведение у детей и подростков не имеет устойчивого, выраженного характера. Это ставит задачи для коррекционной работы с детьми из дисфункциональных семей для обучения их навыкам продуктивного социально-ценного совладания.

Результаты корреляционного и регрессионного анализов свидетельствуют о связях и влияниях взаимоотношений и взаимодействия матери и ребенка на его защитное и совладающее поведение. Чем реже ребенок делает выбор в пользу матери в трудной ситуации (по методике Р. Жиля), тем реже он использует *регресс* как механизм психологической защиты ($\beta = -0{,}84$, $p = 0{,}03$). Теплые, эмоционально насыщенные отношения с матерью обеспечивают ребенку возможность искать покровительства и эмоционального комфорта, социальной поддержки у других значимых людей. Тогда как эмоциональное отвержение ребенка приводит к вынужденному раннему взрослению ребенка, запрету на естественные для него способы выражения чувств (слезы, телесный контакт с матерью).

Чем чаще ребенок использует *проекцию* в качестве защиты, тем реже он делает выбор в пользу матери ($\beta = 0{,}71$, $p = 0{,}03$). Чем чаще ребенок использует *компенсацию* ($\beta = -0{,}65$, $p = 0{,}01$) и *замещение* ($\beta = -0{,}82$, $p = 0{,}02$), тем чаще он выбирает мать (по методике Р. Жиля). Ребенок, способный снять напряжение за счет переноса реакции с «недоступного» объекта (матери) на другой, «доступ-

ный» (например, на слабого сверстника), чаще оценивает отношения с матерью как удовлетворительные. Дети очень чувствительны к ситуациям социального неблагополучия, например, к потере значимых отношений или к эмоциональному отвержению родителями. *Компенсация* способствует переключению внимания ребенка с оценок и анализа травмирующего опыта отношений с матерью на другие события. Как следствие у детей из дисфункциональных семей чаще проявляется девиантное поведение: агрессивность, наркомания, бродяжничество.

Если в дисфункциональных семьях женщины-матери непоследовательны и враждебны по отношению к своим детям, то эти дети чаще всего не умеют обращаться за поддержкой, в том числе за профессиональной психологической помощью. Даже обращаясь с молитвой к Богу, дети не получают удовлетворения и облегчения, так как с детства привыкли не доверять никому.

На выбор стратегии совладания *социальная поддержка* влияют чувства матери в ситуации взаимодействия ($\beta = 1{,}29$, $p = 0{,}03$) и стремление к телесному контакту ($\beta = -0{,}67$, $p = 0{,}04$). Дети из дисфункциональных семей дошкольного и младшего школьного возраста остро нуждаясь в ласке и тепле, стремятся к восполнению их дефицита. Известна особенность этих детей «прилипать» к чужому человеку, требовать поддержки через телесный контакт.

Обсуждение результатов

1 Источником социально-психологических трудностей, не решаемых дисфункциональной семьей, являются деструктивные отношения в ней. Девиантная мать является главным носителем этих отношений. Причиной самых сильных (негативных и позитивных) переживаний дети всех возрастов называют отношения с матерью. В ответ на амбивалентное отношение матери к ребенку он также испытывает противоречивые чувства к ней. Под воздействием кризиса семьи изменяется только внешняя сторона детско-родительских взаимоотношений и взаимодействия (увеличивается ответственность матерей, усиливается их контроль за детьми). Эмоциональные отношения матери к ребенку по-прежнему характеризуются холодностью, отсутствием безусловного принятия и любви, определяя риск возникновения нового кризиса, который может привести к окончательному распаду семьи.

2 Дисфункциональность семьи не позволяет ее членам продуктивно совладать с трудностями и вырваться из круга семейных проблем. Члены дисфункциональных семей склонны к *отрицанию*

существования трудностей в их жизни. Воспоминания о проблемных ситуациях и у детей и у матерей отсутствуют и не служат источником накопления опыта поведения. В связи с этим дети и матери испытывают трудности в вербализации своих чувств и мыслей, которые возникают у них в трудной жизненной ситуации. Наступление кризиса в дисфункциональной семье – изъятие ребенка из семьи способствует осознанию женщинами-матерями наличия проблем. Но у них отсутствует навык и возможность совладания, недостаточны личностные ресурсы (низкая самооценка, внешний локус контроля, конфронтация с проблемой), а также сильно выражено жесткое защитное поведение.

3 Защитное поведение детей и матерей из дисфункциональной семьи имеет свои особенности. Механизмы психологической защиты у матерей в большей степени выражены, чем их стратегии совладания. Это является проявлением сниженной социально-психологической адаптированности и субъектности женщин, т. е. пассивной жизненной позиции. Прежде всего, у женщин выражены механизмы *формирования реакции, интеллектуализации* и *проекции*. Причем дети наиболее чувствительны к изменению выраженности материнской *проекции*. У детей более всего выражены механизмы *отрицания, интеллектуализации* и *компенсации*. У девиантных матерей в большей степени, чем у детей, выражено регрессивное поведение, которое отрицательно влияет на наиболее зрелые защитные механизмы (*компенсации и интеллектуализации*) у детей.

4 Выявленные особенности совладающего поведения детей и их матерей являются характеристиками дисфункциональности семьи и критериями наличия в ней кризиса.

а) Дети-дошкольники активно используют различные виды *разрядки* (эмоциональное отреагирование, двигательную активность) и стратегии, направленные на восстановление сил (сон, еда). Они чаще, чем старшие дети, обращаются к *социальной поддержке,* но не ищут ее самостоятельно, а ожидают инициативы от взрослых, оставаясь пассивными.

б) Дети младшего школьного возраста чаще всего используют стратегии *отвлечения,* а также *поиска дополнительной информации,* прилагают дополнительные силы, чтобы забыть неприятности. Младшие школьники из дисфункциональных семей чаще, чем их сверстники из нормально функционирующих семей, используют деструктивные способы совладания, социально неодобряемые стратегии.

Кроме того, подверженные длительному и тяжелому стрессу, дети из дисфункциональных семей ищут разные способы совладания. В арсенале частого использования более чем у половины детей находится множество беспорядочно выбираемых стратегий (около 17).

в) Подростки из дисфункциональных семей, так же как их сверстники из нормально функционирующих семей, выбирают *проблемно-ориентированные* стратегии совладания (по копинг-шкалам), что противоречит нашим наблюдениям. Большинство подростков в действительности не совладает с жизненными трудностями (с трудом учатся в школе, для них характерно девиантное поведение).

г) У девиантных матерей преобладает *эмоционально-ориентированный* стиль совладающего поведения. Женщины больше склонны к переживанию проблемы и эмоциональному отреагированию. Особенностью *проблемно-ориентированного* стиля совладающего поведения девиантных матерей является сознательное стремление к активной деятельности по изменению ситуации и «застревание» на этапе анализа проблемы, бездейственность. Женщины редко переходят к реальным действиям по изменению ситуации. Таким образом, они редко продуктивно совладают с жизненными трудностями.

5 Защитное и совладающее поведение девиантных матерей связано и оказывает *влияние* на защитное и совладающее поведение их детей. Выраженность защитного поведения у матерей усиливает выраженность защитного поведения детей и определяет выбор у них непродуктивных стратегий избегания и отвлечения. Так, например, с увеличением выраженности механизмов защиты у матерей уменьшается вероятность сознательного выбора подростками копинг-стратегий. Причем в большей степени это касается продуктивных решающих проблемы стратегий.

Проблемно-ориентированный стиль матери способствует формированию позитивного восприятия действительности у подростков, а *эмоционально-ориентированный* стиль напрямую связан с *несовладанием* подростков. *Избегание* матерью решения жизненных трудностей и *отвлечение* влечет за собой *игнорирование* подростками возникающих проблем и *надежду на чудо*.

6 Дети из дисфункциональных семей, как и дети из нормально функционирующих семей, больше всего привязаны к матери и отдают ей предпочтение при выборе в качестве поддержки. Взаимоотношения с матерью являются ресурсными для них.

Надежда на возвращение домой, к матери влияет на желание детей эффективно совладать с кризисной ситуацией.

Исследование выявило связи и влияния девиантного материнства на защитное и совладающее поведение детей. Так, например, ярко выраженный *позитивный интерес* матерей к подростку вызывает у него *беспокойство*, вероятно, связанное с чувством ответственности, которую перекладывает мать на плечи подростка.

Если мать непоследовательна и враждебна по отношению к своим детям, то они чаще всего не умеют обращаться за поддержкой, в том числе за профессиональной психологической помощью.

Способность матери воспринимать чувства ребенка, умение оказать ему эмоциональную поддержку, открытость телесному контакту снижает выраженность механизмов психологической защиты у детей.

Положительное влияние на *активное отвлечение* оказывают: эмпатия, чувства матери во время взаимодействия, ориентация на состояние ребенка. Понимание матерью чувств и желаний своего ребенка, положительные чувства матери, возможно, поиск вместе с ним способов организации деятельности определяет частоту и разнообразие стратегий активного отвлечения. Отрицательные чувства матери при взаимодействии также способствуют использованию ребенком стратегий активного отвлечения, что позволяет ему прежде всего отдалиться от ситуации, уйти из дома.

7 Проведенное эмпирическое исследование позволило собрать обширный материал о дисфункциональной семье в период кризиса. Выявлены особенности защитного и совладающего поведения ее членов, матерей и детей. Полученные данные позволяют увеличить эффективность социальной и психологической работы с дисфункциональной семьей, способствовать ее выходу из кризиса. В дальнейшем изучении нуждается проблема ресурсов совладания этой категории семей.

Литература

Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004.

Брутман В. И., Варга А. Я., Хамитова И. Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери // Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. № 3.

Вассерман Л. И., Горьковая И. А., Ромицина Е. Е. Психологическая методика «Подростки о родителях» и ее практическое применение. М.: Фолиум, 1994.

Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.

Голод С. И., Клецин А. А. Состояние и перспективы развития семьи. Теоретико-типологический анализ. Эмпирическое обоснование. Филиал института социологии РАН. СПб., 1994.

Гущина Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2005.

Дружинин В. Н. Психология семьи. Екатеринбург: Деловая книга, 2000.

Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М.: Просвещение, 1993.

Захарова Е. И. Опросник для исследования эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия // Семейная психология и семейная терапия. 1997. № 1. С. 67–76.

Каменская В. Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта: Учебное пособие для студентов педагогических и психологических специальностей. СПб.: Детство-пресс, 1999.

Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. М.: Гардарики, 2004.

Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.

Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2001.

Крюкова Т. Л. О методологии адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сборник научных трудов. Вып. 1 / Отв. ред. Соловьева В. А. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 66–72.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. А. Н. Некрасова, Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

Куфтяк Е. В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2004.

Махортова Г. Х. Расскажи сказку. Методика исследования детского самосознания. М.: Генезис, 1997.

Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. М.: Академический проект, 2001.

Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.

Сапоровская М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2002.

Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992.
Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дис. … докт. мед. наук. Бишкек, СПб.: ПНИ, 1994.
Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программа формирования здорового жизненного стиля. Серия «Работающие программы». М.: 2000. Вып. 5.
Филиппова Г. Г. Психология материнства: Учебное пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.
Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия. Дис. … канд. психол. наук. СПб., 1998.
Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.

Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции

И. И. Ветрова

В работе представлены результаты лонгитюдного исследования совладающего поведения, наряду с контролем поведения и психологической защитой. Эти три конструкта являются разными уровнями единого механизма, связанного с саморегуляцией субъекта. Психологическая защита – наименее осознаваемый уровень. Контроль поведения находится на промежуточном уровне: опирается на конкретные структуры как неосознаваемые, так и осознаваемые. Копинг-поведение – полностью осознаваемо. Совладающее поведение и психологическая защита – это равноценные механизмы, имеющие множество связей друг с другом. Полученные в исследовании данные позволяют предположить, что в процессе формирования стилей совладающего поведения происходит замещение ими психологических защит, т. е. выведение саморегуляции на более высокий, осознаваемый уровень регуляции.

Ключевые слова: совладающее поведение, стиль совладающего поведения, контроль поведения, психологическая защита, подростковый возраст, лонгитюд.

Понятие «копинг» существует на стыке трех областей психологии: психологии личности, социальной психологии и психологии здоровья – около 40 лет в рамках научной парадигмы «стресс-копинг», развивающейся особенно интенсивно в зарубежной психологии. В отечественной психологии данное направление развивается с 1990-х годов, утверждается перевод термина «копинг» как «совладание» (Анцыферова, 1996).

Копинг-поведением, или совладающим поведением, сейчас принято называть целенаправленное социальное поведение, позволяющее

Работа выполнена при поддержке РГНФ, грант № 08-06-00325а.

субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией: изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю, например, смертельная болезнь) (Крюкова, 2001).

Совладание реализуется на базе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий. Копинг-ресурсы – это набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществлять оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям. Копинг-стратегии (стили совладания) – актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу.

Поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, совладающее поведение относят к факторам активности личности, называют дескриптором субъекта. Стиль же совладающего поведения является довольно устойчивой личностной характеристикой (подобной когнитивному стилю), активное становление которой приходится на подростковый возраст.

Единая концепция совладания отсутствует, что является отражением сложности изучения поведения человека в трудных жизненных ситуациях. В то же время данные эмпирических исследований являются подтверждением существования проблемы копинга как отдельной предметной области исследований.

Автор когнитивной или трансактной теории стресса Р. Лазарус (Lazarus et al., 1980) понимал под копингом сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса с целью адаптации. Р. Лазарус также исследовал роль когнитивной оценки в понимании стресса и совладания. Было выявлено, что оценка представляет собой первичную детерминацию копинга: как человек оценивает ситуацию, так он с ней и совладает. В соответствии с теорией физиологической прочности, рассмотрение стрессора как вызова, испытания на прочность может улучшить показатели сопротивляемости организма из-за повторяющегося периодического увеличения симпатического возбуждения. Стрессор, оцениваемый как угроза, вызывает отрицательные эмоции, что может повлечь негативные последствия для здоровья.

Сейчас совладающее поведение рассматривается как динамический процесс, имеющий отношение к интрапсихическим, действенно-ориентированным и социальным стратегиям, используемыми людьми при столкновении с трудностями с целью изменения тревожащей ситуации и улучшения своего физического и психологического благополучия.

Процесс копинга может быть представлен в виде отдельных этапов. Изначально индивид классифицирует некую ситуацию как угрожающую или мешающую удовлетворению потребностей, что вызывает у него чувство тревоги и фрустрацию из-за неспособности справиться со стрессором, что заставляет его занять оборонительную поведенческую позицию. Данная реакция названа Р. Лазарусом «периодом шока», когда индивид накапливает силу для будущего. Следующий этап – «защитное отдергивание» (protective withdrawal) – может быть как способствующим адаптации, так и затрудняющим ее. Целью адаптивного поведения в данном случае является поиск оптимального решения, приемлемого в данной стрессовой ситуации. Оно направлено не только на то, чтобы справиться с конкретной тревожащей ситуацией, но также может обеспечить индивиду заслуженное чувство успеха, победы и подготовить его к подобным ситуациям в будущем. Такая модель поведения является биологически закрепленной. Неадаптивное поведение, в свою очередь, тоже выполняет защитную функцию, однако часто не снижает тревогу и не является эффективным для использования в будущем. Примером неадаптивных моделей совладания может быть как откладывание решения проблемы со дня на день или отрицание ее наличия, так и более дезадаптивные и даже деструктивные способы совладания, например, злоупотребление алкоголем (Cooper et al., 1988, Cox, 1978)

Существует множество классификаций копинг-поведения.

Р. Лазарус и С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984) выделили проблемно-фокусированный стиль копинга (человек непосредственно обращается к трудной, стрессовой ситуации, чтобы разрешить ее) и эмоционально-фокусированный стиль (человек старается приглушить или минимизировать свое эмоциональное состояние, вызванное стрессовой ситуацией, не обращаясь к самой ситуации).

Отечественные исследователи И. М. Грановская и Р. М. Никольская (Грановская, Никольская, 1998, 2001) условно делят копинг-стратегии на три группы:

1 поведение – разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами;
2 эмоциональная переработка – эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения или с целью поиска социальной поддержки;
3 познание – стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня ее контроля.

Основная критика данной классификации может касаться некоторой «оторванности» от реальности в связи с частичным игнорированием значимости социального копинга, косвенно включенного в эмоциональную переработку, поскольку именно прочные социальные связи являются важнейшим источником поддержки в трудных жизненных ситуациях.

Многие как ранние западные (Cooper et al., 1988), так и современные отечественные (Крюкова, 2004) исследователи предлагают рассматривать конструктивный и неконструктивный копинг. Использование неконструктивного копинга обычно только усиливает стресс, а негативные последствия могут привести к возникновению проблем на работе, в семье. Длительное использование неадаптивных копинг-стратегий может негативно отражаться на поведении и состоянии здоровье индивида. Конструктивные же стратегии способствуют адаптации и ведут к позитивным результатам, росту и достижению успеха. Конструктивные способы совладания включают достижение цели своими силами, обращение за помощью к другим людям, включенным в данную ситуацию или обладающим опытом решения подобных проблем, тщательное обдумывание проблемы и различных путей ее развития или решения, переосмысление проблемной ситуации, изменения в себе самом – в системе привычных стереотипов и установок. К неконструктивным копинг-стратегиям относятся различные способы психологической защиты, пассивность и избегание, импульсивное поведение (эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, агрессивные реакции).

В то же время невозможно заранее определить все копинг-стратегии как адаптивные или дезадаптивные, конструктивные или неконструктивные, поскольку для каждого человека в каждой ситуации существуют свои наиболее удачные варианты совладания. Вероятно, наиболее полная классификация копинга включает продуктивный копинг, приводящий к разрешению проблемы и снятию напряжения; непродуктивный копинг, снимающий напряжение методом ухода от разрешения ситуации; и социальный копинг, переходный от непродуктивного к продуктивному, подразумевающий помощь извне при решении проблемы.

Исследователи из Канады Поль Кон и Коллен Обрен-Вуд с коллегами (Kohn et al., 2003) отмечают, что индивидуальный стиль совладания после его формирования достаточно устойчив у каждого человека. Но особенности использования отдельных стратегий зависят от ситуации. Так, например, в ситуации неопределенности наиболее часто используется эмоциональные и непродуктивные стили, продуктивные же стили предпочитаются в более определен-

ных ситуациях Поль Кон (Kohn et al., 2003) предлагает концепцию адаптивности, которая представляет собой последовательность совладающих стилей. Адаптивность имеет определенный алгоритм последовательного использования стилей совладания, но при этом является достаточно гибкой структурой, активно подстраивающейся под ситуацию. В настоящее время исследователи заняты разработкой методики для исследования адаптивности – PFI (Personal Functioning Inventory).

Сейчас в западной науке активно развивается направление исследований копинг-поведения в применении к конкретным проблемам – прикладная область науки. Например, Р. Бриант с коллегами (Briant et al., 2000) изучали совладающее поведение у людей с травмой мозга. К. Хоней, М. Морган и П. Беннет (Honey et al., 2003) обследовали беременных женщин в период беременности и через некоторое время после родов. М. Аншел и Д. Андерсон (Anshel, Anderson, 2002) – стили совладающего поведения у спортсменов. Д. Коннор-Смит из Америки и Э. Калвет из Испании в своем кросс-культурном исследовании (Connor-Smith, Calvete, 2004) нашли значительные отличия в наборах используемых стилей совладания у студентов из их стран. В России за последние 5 лет было проведено также множество прикладных исследования совладающего поведения. Н. Н. Петрова из Тамбовского государственного университета исследовала копинг-поведение у больных, находящихся на заместительной почечной терапии (Петрова, 2002), а также в соавторстве с А. Э. Кутузовой и А. О. Недошивиным обследовала больных в ситуации соматогенной витальной угрозы (Петрова и др., 2004). Были обнаружены значительные различия между больными разного возраста. Более молодые больные используют менее продуктивные стратегии совладания, а также находятся в более подавленном состоянии. Продуктивные же копинг-стратегии больные склонны доводить до гротескного состояния, что делает их непродуктивными. Однако конструктивный вариант копинга «оптимизм» способствует улучшению психологических параметров качества жизни.

Тем не менее копинг-поведение можно рассматривать и в другом аспекте, не как активный механизм защиты при столкновении с какой-то серьезной проблемой, заболеванием, а как достаточно постоянную структуру, в большей или меньшей степени участвующую в нашей повседневной жизни. Т. Л. Крюкова отмечает смену приоритетов в исследовании копинга: если в течение нескольких лет исследователи данной проблематики опирались на модель дефицита необходимых навыков или неспособность человека к эффективному поведению в трудной ситуации, то теперь в фокусе

интереса находится то, что человек *может* сделать, *за счет чего* он совладает со стрессом. Таким образом, исследование психологического совладания от внешних переменных условий его применения развернулось ко внутренним ресурсам человека, которые являются достаточно константными (Крюкова, 2001).

В настоящее время совладающему поведению посвящено множество работ сотрудников Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова (Крюкова, 2001; Сапоровская, 2003 и др.). Обоснован подход к пониманию психологии совладающего поведения как поведения субъекта, что позволило обозначить новое направление в изучении данной проблематики.

Многочисленные работы, в которых проводится деление совладающего поведения по сферам проявления, натолкнули нас на мысль о соотношении копинг-поведения и контроля поведения (Сергиенко, 2003) как ресурса этого совладающего поведения.

В рамках системного и субъектно-деятельностного подходов контроль поведения рассматривается как интегративная характеристика индивидуальности и понимается как психологический уровень регуляции поведения, обеспечивающий целенаправленную деятельность, которая является основой самоконтроля.

В контроле поведения выделяется три составляющие:

1 Контроль действий – контроль поведенческих проявлений.
2 Контроль эмоций – эмоциональная регуляция.
3 Когнитивный контроль – способность к когнитивному анализу, предвосхищению и планированию деятельности.

Отмечается, что дефицит контроля одной составляющей должен закономерно сочетаться с компенсаторным развитием других составляющих. При этом соотношение составляющих контроля поведения должно обладать индивидуальной спецификой.

Как было отмечено выше, становление стилей совладающего поведения приходится на подростковый возраст, когда контроль поведения уже сформирован. Большой интерес для нас представляют возрастные и половые различия при использовании совладающего поведения. Эрика Фрайденберг (Frydenberg, 2004) провела пилотажное исследование и показала, что пик использования непродуктивных стратегий совладания у девочек приходится на 12–14 лет, а у мальчиков – на 14–16. Она выяснила, что разным возрастам соответствуют разные стратегии, например, к 12–16 годам почти перестают использоваться такие стратегии, как духовность, физическая активность, а на 15 лет приходится «провал» в «обращении к профессионалу».

В результате нашего пилотажного исследования (Ветрова, Сергиенко, 2004), ставшего началом мини-лонгитюдного исследования, мы получили более обширные и неоднозначные данные, чем планировали. Была обнаружена многомерная связь совладающего поведения и контроля поведения, наиболее выраженной оказалась связь с эмоциональной составляющей. На основании этих дополненных данных (Ветрова, 2006) и изучения новых данных, описанных в литературе, мы выдвинули предположение о том, что контроль поведения, совладающее поведение и психологическая защита являются разными уровнями единого механизма, связанного с саморегуляцией субъекта. Психологическая защита – наименее осознаваемый уровень, плохо осознаваемое стремление. Контроль поведения находится на промежуточном уровне: является частично осознаваемым, опирается на конкретные структуры, как неосознаваемые, так и осознаваемые. Тогда как копинг-поведение полностью осознаваемо и является, по сути, социально-приемлемой, значимымой формой адаптации. Продуктивный копинг – это хорошо адаптивное поведение. При соотнесении с конструктами «субъект» и «личность» мы предполагаем, что контроль поведения – это регулятивная функция субъекта, копинг – регулятивный механизм личности, а психологическая защита – особенности организации субъекта.

На данном этапе исследования наибольшую значимость приобрело для нас соотнесение совладающего поведения и психологической защиты.

Психологическая защита – это психическое явление, впервые описанное в парадигме психоанализа. В настоящее время в развитии этого научного конструкта заинтересованы не только представители глубинной психологии и психотерапии. Анализ литературы показал, что актуализации механизмов психологической защиты способствуют ситуации, которые представляют собой серьезное испытание для человека, которые в некоторой степени превышают его внутренние ресурсы, выходят за рамки его актуального развития.

Психологическая защита определяется не объективным событием как таковым, а субъективной значимостью этого события для человека. Главная задача психологической защиты – это устранение психологического дискомфорта, а не реальное решение ситуации. В этом смысле защита действует только в рамках актуальной ситуации, можно сказать, что она идет «на поводу» этой актуальной ситуации.

В современной психологии все большее признание получает тенденция разделять понятия «защитные стратегии» и «стратегии совладания». Защитные стратегии предполагают бессознательное,

иррациональное поведение. Результатом работы защитных механизмов является бессознательное искажение, подмена или фальсификация реальности, с которой имеет дело субъект. Для обозначения сознательных усилий личности, предпринимаемых в ситуации психологической угрозы, используется понятие копинг-поведение, или осознанные стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Большой вклад в изучение психологической защиты и разработку методов ее тестирования (т. е. измерения вклада каждого механизма в репертуар защиты данного человека) внес Р. Плутчик (Plutchick, 1980). Его основная идея заключается в том, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций, а эмоции определяются как базисные средства адаптации. Он выделяет восемь базисных адаптивных реакций (инкорпорация, отвержение, протекция, разрушение, воспроизводство, реинтеграция, ориентация, исследование), которые, с его точки зрения, выступают как прототипы восьми базисных эмоций (страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвращение, ожидание, удивление). Кроме того, он обратил внимание на то, что защитные механизмы характеризуются противоположностью (биполярностью) в той мере, в какой полярны лежащие в их основе эмоции (радость – печаль, страх – гнев, принятие – отвращение, ожидание – удивление). Таким образом, восемь базисных механизмов он сводит к четырем парам: реактивное образование – компенсация, подавление – замещение, отрицание – проекция, интеллектуализация – регрессия. Поскольку защитные механизмы являются производными эмоций, то они по аналогии с эмоциями классифицируются на базовые (отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование) и вторичные (к их числу относятся все остальные). Данное положение особенно важно для нас, ведь совладающее поведение также имеет множество связей с эмоциональным компонентом контроля эмоций.

В настоящее время большинство исследователей рассматривают психологические защитные механизмы в качестве интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации. В этих процессах принимают участие все психические функции: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, эмоции. Но каждый раз основную часть работы по преодолению негативных переживаний берет на себя какая-то одна из них. Включаясь в психотравмирующей ситуации, защитные механизмы выступают в роли своеобразных барьеров на пути продвижения информации. В результате взаимодействия с ними

тревожная для личности информация либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется. Тем самым формируется специфическое состояние сознания, позволяющее человеку сохранить гармоничность и уравновешенность структуры своей личности.

Стоит обратить внимание и на то, что существует достаточно четкая онтогенетическая организация психологических защит. В числе первых возникают механизмы, связанные с перцептивными процессами. Именно процессы ощущения, восприятия и внимания несут ответственность за защиты, связанные с невидением, непониманием информации (перцептивные защиты). К этой группе относятся отрицание и регрессия, а также их аналоги. Они выступают как наиболее примитивные и характеризуют «злоупотребляющую» ими личность как эмоционально и личностно менее зрелую. Затем возникают защиты, связанные с процессами памяти, а именно с забыванием информации (вытеснение и подавление). Самыми последними по мере развития процессов мышления и воображения формируются наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации (рационализация).

Р. М. Грановская и И. М. Никольская (1998, 2001), исследовавшие копинг-стратегии детей младшего школьного возраста, обозначили соотношение стратегий совладания и механизмов психологической защиты. Эти понятия достаточно тесно связаны, однако имеют разный характер. Принципиальным отличием является осознанность и контролируемость поведения самим индивидом. т. е. психологические защитные механизмы являются автоматическими адаптивными ответными реакциями, служащими примирению индивида с существующей реальностью в острых ситуациях фрустрации и дающими временный положительный эффект, в то время как копинг-стратегии представляют собой осознанные и контролируемые целенаправленные адаптивные действия.

В дополнение к основным различиям психологической защиты и стратегий совладания можно отметить существенный факт – принципиальную возможность обучения совладанию, т. е. применению осознанных стратегий за счет овладения определенной последовательностью действий, которая может быть описана и воспринята человеком (Никольская, Грановская, 2001). Так, например, Эрика Фрайденберг (Frydenberg, 2004) в настоящее время активно пытается разработать школьный курс преподавания навыков совладания. Ее цель – научить подростков справляться со своими проблемами с помощью продуктивных копингов.

В свете представления о психологических защитах и копинг-стратегиях как механизмах, направленных на адаптацию в ситуации

психологического напряжения, мы предлагаем рассматривать их как взаимодополняющие и компенсирующие друг друга.

Таким образом, мы, учитывая представления вышеперечисленных авторов, предлагаем рассматривать механизмы психологической защиты и совладающее поведение в единстве их функций и оценивать их в качестве связанных, но разных механизмов, которые имеют равноценное значение при саморегуляции. При этом механизмы совладания более пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и теперь». Однако они не приводят к решению проблемы. Тем не менее эти два механизма лежат в основе саморегуляции и, несомненно, имеют тесные связи друг с другом.

Исследование соотношения копинг-поведения, психологических защит и контроля поведения у подростков не завершено. На данном этапе мы будем рассматривать результаты 3 групп подростков: 9-классники в 2004 г., они же в 11-м классе в 2007 г. (участники лонгитюдного исследования – всего 40 человек: 22 мальчика и 18 девочек, средний возраст – 16,8 лет на 2007 г.), 9-классники в 2007 г. (первые участники исследования методом поперечных срезов – всего 46 человек: 25 мальчиков и 20 девочек, средний возраст – 14,5 лет).

Набор предъявляемых опросников был для всех стандартен.

Совладающее поведение исследовалось с помощью методики «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ) – созданный австралийскими психологами Фрайденбергом и Льюисом опросник Adolescent Coping Scale (ACS) был адаптирован на российской выборке (1137 человек) Т. Н. Крюковой.

Для оценки волевого компонента контроля поведения был использован опросник, разработанный Ю. Кулем и адаптированный С. А. Шапкиным «Шкала контроля за действием» (HAKEMP-90).

Для оценки эмоционального компонента контроля поведения мы использовали опросник, разработанный на основе модели эмоционального интеллекта Соловья и Майерса.

Для оценки когнитивного компонента контроля поведения мы использовали методику, разработанную в 1998 г. В. И. Моросановой – опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП».

Для оценки выраженности психологических защит был использован «Индекс жизненного стиля» Келлермана-Плутчика. Этот опросник был привлечен нами к исследованию только в 2007 г.

Помимо основных компонентов изучаемых конструктов, мы также оценивали ряд других параметров: от уровня интеллекта как

общей базы всех когнитивных способностей до уровня тревожности как показателя успешности реализации тех или иных стратегий совладания.

Лонгитюдное исследование показало незначительные изменения в копинг-стилях подростков за 3 года. Однако произошедшие изменения коснулись только снижения непродуктивных копинг-стратегий: «игнорирование» и «общие действия». Также сильно снизился показатель обращения за профессиональной помощью, что может быть объяснено достаточно сильной труднодоступностью этой профессиональной помощи.

При анализе половых различий в результатах получена несколько иная картина: мальчики в 11-м классе по сравнению с 9-м стали чаще прибегать к продуктивным копинг-стратегиям, таким, как «работа, достижение», «позитивный фокус», «духовность», девочки же стали чаще отдавать предпочтение «социальной помощи», «беспокойству» и «несовладанию». Эти результаты хорошо соотносятся с результатами исследования Т.Л. Крюковой и Т.В. Ореховой (Крюкова, Орехова, 2004), посвященного специфике психологического совладания мужчин и женщин. В этом исследовании отмечается склонность женщин к совладанию с помощью социальной поддержки и эмоциональных видов совладания.

Произошло уравнивание по частоте использования мальчиками и девочками таких стратегий, как «игнорирование», «уход в себя» и их общее снижение по частоте использования. Показатель обращения к религии, и так невысокий, снизился еще больше и у мальчиков и у девочек. Так же снизился показатель стратегии надежды на чудо, но пока он остается по-прежнему достаточно высоким.

Однако стоит отметить, что подростки чаще прибегают к продуктивным и социальным копинг-стратегиям, доля же непродуктивных все более снижается. Тем не менее такие непродуктивные копинги, как «отвлечение» и «активный отдых», все еще являются достаточно часто используемыми. Это может свидетельствовать о неспособности подростков достаточно долго фокусироваться на проблеме. Однако бывает, что после отвлечения и отдыха решение проблемы находится быстрее.

Небольшие изменения индивидуального стиля совладания свидетельствуют о том, что идет процесс его формирования. Этот процесс не завершен. Наблюдается тенденция к формированию копинг-стиля с преобладание продуктивных копинг-стратегий, направленных на разрешение проблем.

9-классники 2007 г. ненамного отличаются от подростков из лонгитюдной группы. Однако их показатели ближе к показателям

11-классников. Они чаще прибегают к стратегиям «беспокойство», «активный отдых» и «несовладание», чем 9-классники 2004 г. У них невысокие показатели по шкалам «общие действия» и «профессиональная помощь». Это может свидетельствовать об определенной связи стилей совладания и конкретного исторического момента.

По компонентам контроля поведения, наоборот, изменений за 3 года лонгитюда почти нет, что может говорить об уже сформированной структуре. Стоит отметить незначительное снижение гибкости, самостоятельности и общего уровня когнитивного контроля. Это может быть объяснено переживанием подростками так называемого «подросткового кризиса». 9-классники 2007 г. не выпадают из общей тенденции.

Связи отдельных компонентов контроля поведения и копинг-стратегий очень многочисленны и разнообразны, что подтверждает невозможность отнесения копинг-поведения к какой-либо одной структуре – когнитивной, эмоциональной или волевой. Однако в ходе лонгитюда выявились преобладающие связи копинг-стратегий с различными шкалами эмоционального контроля. Это может быть объяснено несомненным вкладом эмоционального компонента во все сферы жизнедеятельности, включая совладание с трудностями. Важна роль эмоциональной оценки ситуации как трудной, из которой необходимо искать выходы с помощью совладания.

Интересен тот факт, что при сравнении мальчиков и девочек по количеству и разнообразию связей контроля поведения и совладания было выявлено меньшее количество связей у девочек по сравнению с мальчиками при одинаковом количестве связей с эмоциональными компонентами. Стоит также отметить, что снижение количество связей у девочек происходит за счет когнитивного и волевого контроля. Это свидетельствует о большей эмоциональной природе совладания у девочек.

По психологическим защитам мы сравнивали только тех подростков, которые участвовали в исследовании в 2007 г., т. е. 11-классников и 9-классников на 2007 г.

«Проекция» – наименее употребляемая защита у всех подростков. «Регрессия» – самая используемая защита в 14 лет, к 16 годам заменяется «компенсацией» и «рационализацией». При этом «компенсация» имеет широкое использование и в 14 лет. Таким образом, можно отметить переход от более примитивных видов защиты к более сложным и зрелым.

Происходит снижение использования к 16 годам таких защит, как «замещение», «регрессия» и «вытеснение», а также рост использования «компенсации» и «рационализации». Тем не менее

статистически значимые различия между подростками 14 и 16 лет выделены только по использованию защиты «замещение» (U критерий Манна–Уитни, $Z = 2,31$ при $p = 0,02$). При сравнении отдельно групп мальчиков и девочек получены аналогичные результаты.

Стоит отметить, что уровень защиты «рационализация» вырос в группе 16-летних по отношению к 14-летним подросткам. При анализе половых различий мы видим, что уровень «рационализации» в группе мальчиков и девочек не меняется, у мальчиков он выше сам по себе в любом возрасте, хотя и не значимо.

Значимые различия получены при сравнении 14-летних мальчиков и девочек: мальчики реже используют «реактивные образования» (U критерий Манна–Уитни, $Z = -2,4$, $p = 0,01$), и чаще «вытеснение» (U критерий Манна–Уитни, $Z = 2,21$, $p = 0,03$). В 16 лет мальчики также реже обращаются к «регрессии» (U критерий Манна–Уитни, $Z = -1,62$, $p = 0,1$) и чаще – к «вытеснению» (U критерий Манна–Уитни, $Z = 2,44$, $p = 0,01$), чем девочки.

При сравнении количества и качества связей между стратегиями совладания и психологическими защитами мы можем выделить несколько тенденций:

У 16-лених подростков по сравнению с 14-летними количество связей значительно больше, есть как положительные, так и отрицательные связи (рисунки 1 и 2).

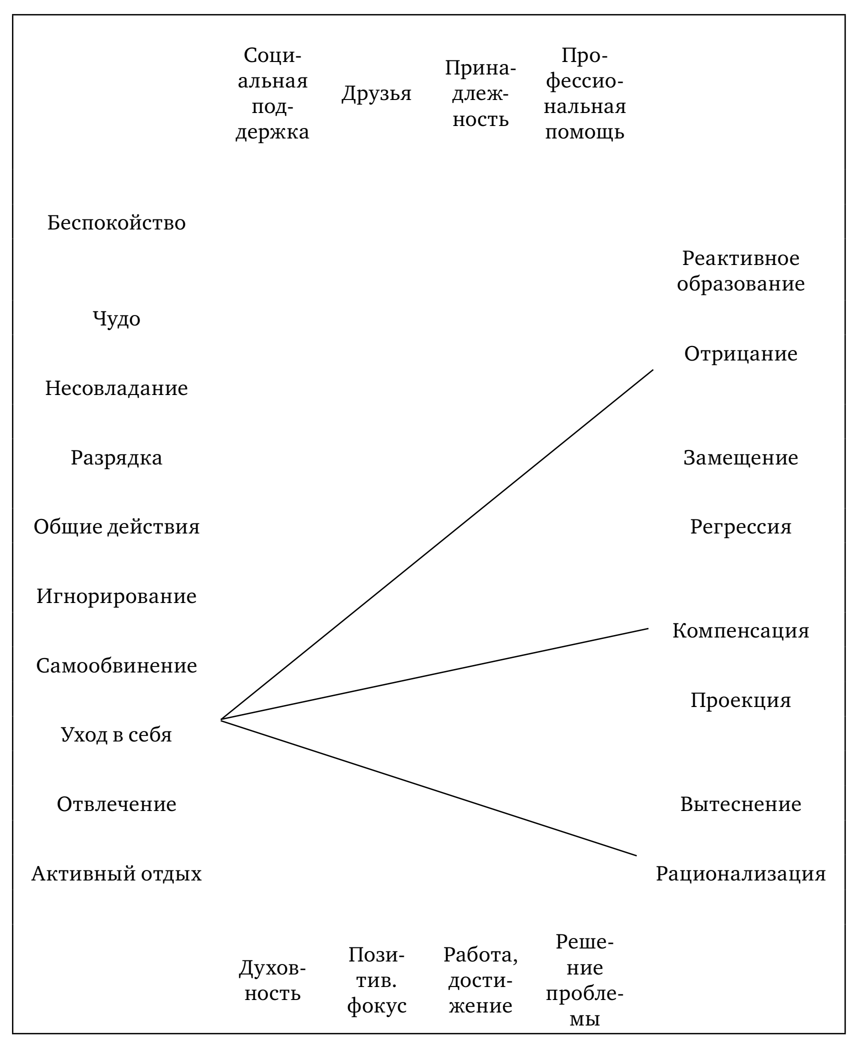
У 14-летних подростков отмечаются всего 3 связи, и все они с непродуктивной стратегией «уход в себя» – защиты «отрицание», «компенсация», «рационализация».

У 16-летних подростков связей 8: 4 положительные и 4 отрицательные. Из стратегий совладания наибольшее количество связей выявлено у стратегии «общие действия» – с «реактивными образованиями», «регрессией» и «компенсацией». Однако все эти связи отрицательные. Еще одна отрицательная связь у стратегии «профессиональная помощь» с защитой «регрессия». Стратегии «отвлечение», «самообвинение», «беспокойство» и «принадлежность» имеют по одной положительной связи с психологическими защитами. Всего в связях участвует 4 непродуктивных и 2 социальные стратегии совладания.

Из психологических защит 16-летних подростков наибольшее количество связей выявлено у защиты регрессия: 2 отрицательные (с «профессиональной помощью» и «общими действиями») и 1 положительная (с «самообвинением») связи. 2 положительные связи у защиты «рационализация»: со стратегиями «беспокойство» и «принадлежность». По одной связи у защит «реактивные образования» (отрицательная связь со стратегией «общие действия»),

«компенсация» (отрицательная связь со стратегией «общие действия») и «вытеснение» (положительная связь со стратегией «отвлечение»).

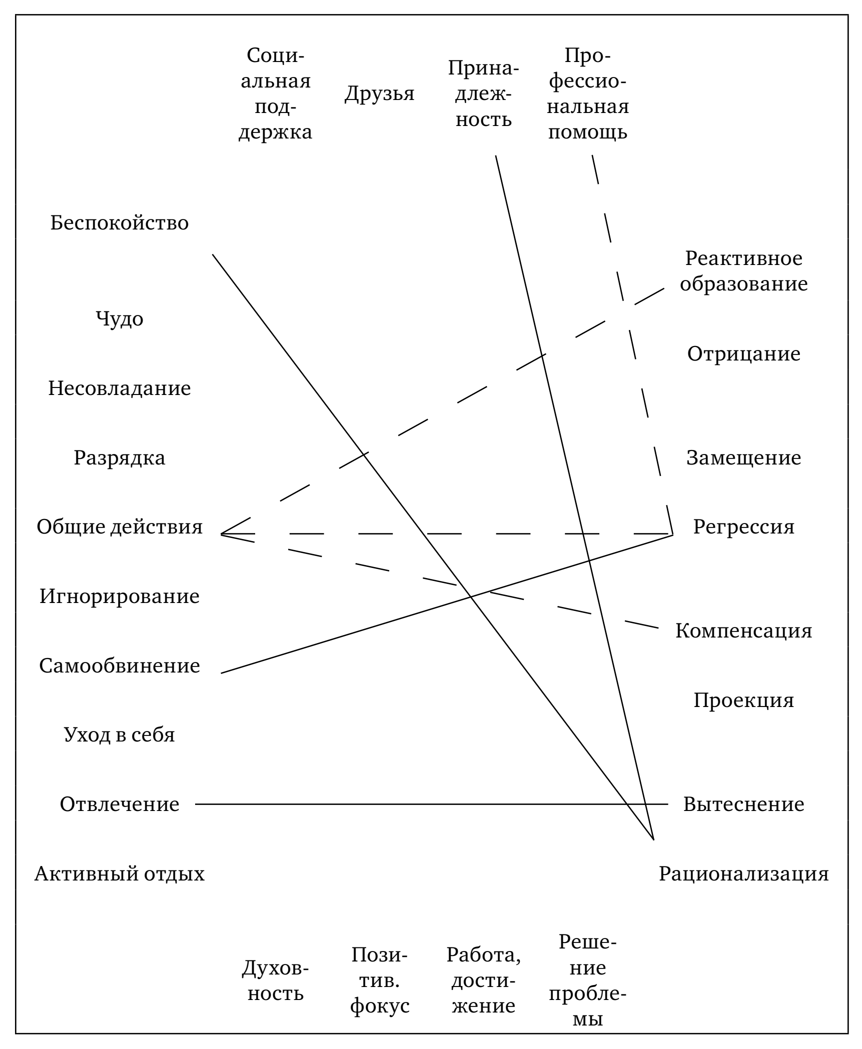
Таким образом, можно сделать вывод, что количество связей с возрастом увеличивается, причем преимущественно с увеличением корреляций с непродуктивными и социальными стратегиями



Примечание: Черными линиями отмечены положительные связи.

Рис. 1. Схема связей межу шкалами ЮКШ и «Индекса жизненного стиля» у подростков 14 лет

совладания. Эти данные свидетельствуют об интеграции психологических защит и совладающего поведения в единый механизм саморегуляции, в процессе которой взаимосвязи растут и дифференцируются. Психологическая защита частично замещается более сознательными стратегиями совладания. Однако и она оказывает на совладание свое влияние.



Примечание: Черными линиями отмечены положительные связи, пунктирными линиями отмечены отрицательные связи.

Рис. 2. Схема связей межу шкалами ЮКШ и «Индекса жизненного стиля» у подростков 16 лет

При сравнении мальчиков и девочек 14 лет отмечено, что у мальчиков корреляции включают большее количество психологических защит. Помимо «реактивных образований», «компенсации», «вытеснения» и «рационализации», выявлены также «замещение» и «проекция». Связи отмечаются на более значимом уровне. Из стратегий представлены преимущественно непродуктивные: «чудо», «несовладание», «разрядка» и «активный отдых». Связей с социальным копингом нет вообще. У девочек же больше связей с продуктивными («решение проблемы», «духовность») и социальными («друзья», «социальная поддержка») копингами. Вероятно, у менее зрелых по сравнению с девочками мальчиков 14 лет достаточно тесные связи с бессознательными психологическим защитами, которые и доминируют при столкновении с трудной жизненной ситуацией и при выборе стратегий совладания.

Таким образом, при использовании непродуктивных стратегий совладания и при нерешении проблемы включаются механизмы психологической защиты.

В результате сравнения мальчиков и девочек 14 и 16 лет наблюдается общая тенденция – возрастание количества связей между психологической защитой и стратегиями совладания от 14 к 16 годам, большее количество связей у мальчиков, преимущественно представленных непродуктивными стратегиями.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

1 Подростки чаще и активнее используют продуктивные и социальные стратегии совладания, причем с возрастом доля продуктивных копингов увеличивается. Однако не только возрастные особенности влияют на выбор стиля совлдания, но и средовые. Так 14-летние подростки в 2007 г. по своему стилю совладания больше похожи на 16-летних подростков 2007 г., чем на 14-летних 2004 г.
2 Помимо продуктивных стратегий, у подростков наблюдается частое использование таких непродуктивных стратегий, как «активный отдых» и «отвлечение». Так как продуктивность/непродуктивность копинга весьма относительна и зависит от ситуации его использования, мы считаем применение указанных копингов актуальным в подростковом возрасте.
3 Половые различия в использовании копинг-поведения и в 14, и 16 лет обуславливаются большей эмоциональностью девочек.
4 Связь между совладающим поведением и контролем поведения многомерна. Наибольшее количество связей у эмоционального

компонента контроля поведения. При этом количество связей у мальчиков больше, чем у девочек.

5 У 16-летних подростков по сравнению с 14-летними наблюдается преобладание использования более сложных и зрелых защит.

6 Количество связей между психологическими защитами и стратегиями совладания возрастает от 14 к 16 годам, при этом у мальчиков связей больше, чем у девочек, в любом возрасте.

7 Рост количества связей между копингом и психологическими защитами преимущественно происходит за счет образования отрицательных связей. Таким образом, можно полагать, что при росте использования продуктивных копингов, наблюдаемом от 14 к 16 годам, происходит связывание и замещение этими продуктивными копингами психологических защит.

Литература

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1996. № 1. С. 3–18.

Ветрова И. И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Психологические исследования. Вып. 1 / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2006. С. 63–76.

Ветрова И. И., Сергиенко Е. А. Соотношение и взаимосвязь контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Научный поиск: Сборник научных работ студентов, аспирантов и преподавателей. Вып. 5. Ярославль: Ярославский государственный университет, 2004. С. 302–306.

Грановская Р. М., Никольская И. М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: 1998.

Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросников диагностики совладающего поведения // Психология и практика. Сост. В. А. Соловьева. Институт педагогики и психологии. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 66–72.

Куфтяк Е. В. Особенности совладающего поведения детей в фокусе взаимоотношений ребенок – родитель // Психология и практика: сборник научных статей / Отв. ред. В. И. Кашницкий. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2004. С. 27–37.

Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб: Речь, 2001.

Петрова Н. Н. Концепция качества жизни у больных на заместительной почечной терапии // Нефрология и диализ. 2002. Т. 1. № 4. С. 67–83.

Петрова Н. Н., Кутузова А. Э., Недошивин А. О. Механизмы психической адаптации больных в ситуации соматогенной витальной угрозы // Обозр. психиат. и мед. психол. 2004. № 2 С. 25–34.

Сергиенко Е. А. Контроль поведения как интегративная характеристика саморегуляции // Современная психология: состояние и перспективы (Тезисы докладов на юбилейной научной конференции Институт психологии РАН, 28–29 января 2002 г.). Т. 1. М.: Изд-во ИП РАН, 2002. С. 95–98.

Сапоровская М. В. Изучение интернальности, как предиктора копинга // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии. Материалы Всероссийского симпозиума / Сост. Крюкова Т. Л., Соловьева В. А., Уманский А. Л., Чугунов В. А. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2003. С. 34–35.

Anshel M. H., Anderson D. I. Coping With Acute Stress in Sport: Linking Athletes' Coping Style, Coping Strategies, Affect, and Motor Performance // Anxiety, Stress, Coping. 2002. № 2. P. 193–209.

Bryant R. A., Marosszeky J. E., Crooks J., Baguley I., Gurka J. Coping style and post-traumatic stress disorder following severe traumatic brain injury // Brain injury. 2000. № 1. Vol. 14. P. 175–180.

Connor-Smith J. K., Calvete E. Cross-cultural equivalence of coping and involuntary responses to stress in Spain and the United States // Anxiety, Stress, Coping. 2004. № 2. P. 163–185.

Cooper, Cary L., Cooper, Rachel D., Eaker, Lynn H. Living with Stress – Harmondsworth, UK; London: Penguin Books, 1988.

Cox T. Stress. London: Macmillan, 1978.

Frydenberg E. Coping competencies: what to teach and when // Theory Into Practice. Wntr, 2004. P. 43–66.

Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan // Journal of Consulting Psychology. 1965. Vol. 29. P. 373–378.

Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization / N. Haan. N. Y.: Academic Press, 1977.

Honey K. L., Morgan M., Bennett P. A stress-coping transactional model of low mood following childbirth // Journal of Reproductive and Infant Psychology. 2003. № 2. P. 129–143.

Lazarus R. S. Folkman S. Stress, appraisal and coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.

Kohn P. M., O'Brien-Wood C., Pickering D. I., Decicc T. L. The personal functioning inventory: A reliable and valid measure of adaptiveness in coping // Canadian Journal of Behavioural Science. 2003. Apr. P. 87–99.

Lazarus R. S. Stress and emotion. A new synthesis. London: Springer Publishing Company, 1999.

Plutchick R. A general theory of emotions // R. Plutchick, H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research and experience. N. Y.: Academic Press, 1980. Vol. 1. P. 3–33.

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ 3

Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья

Н. А. Русина

Обосновывается связь здоровья личности с совладающим поведением. Описываются психоэмоциональные ресурсы копинг-поведения. Рассматриваются практические пути развития копинг-ресурсов личности.

Ключевые слова: здоровье, совладающее поведение, защитное поведение, психосоматическая медицина, психоэмоциональные копинг-ресурсы, развитие копинг-ресурсов, холистический подход, мыслительная, эмоциональная, телесная и энергетические сферы личности.

«Болезнь – это стесненная в своих проявлениях жизнь».
(*Рудольф Вирхов*)

Составляющие здоровья личности и ее адаптационные ресурсы

В медицинской и психологической литературе здоровье рассматривается как системное понятие (Никифоров, 2000). В последнее время термином «здоровье» обозначается состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Существенным добавлением к этому определению является толкование здоровья как естественного состояния организма: *уравновешенность* с окружающей средой и отсутствие болезненных изменений, состояние оптимальной жизнедеятельности субъекта. Таким образом, здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущения жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности и гармоничностью развития личности (Абрамова, Юдчиц, 1998).

В действительности здоровье человека имеет пять неразрывно связанные составляющих: биологическое, психическое, психологическое, социальное и духовное. *Биологическую составляющую* обеспечивают наследственность, экология. Проявляется она в здоровом образе жизни, занятиях спортом, в физических упражнениях, правильном питании. *Психическая составляющая* обеспечивается отсутствием психических заболеваний, нормальным психическим развитием личности в соответствие с возрастом, гармоническим развитием интеллекта, благополучным состоянием нервной системы. Существует она в форме внутренней картины здоровья, т. е. ощущений о физическом состоянии, сопровождающихся эмоциональным фоном, настроением, поведением. *Психологическая составляющая* поддерживается функционированием механизмов саморегуляции и совладания, адекватных выражению чувств и эмоций, и проявляется в гармоничности развития личности, принятии самого себя, своего «я», ориентации на саморазвитие, интеграции психических функций с целью обеспечения творческого роста. *Социальная составляющая* поддерживается влиянием социума на здоровье и проявляется в следовании общепринятым нормам и законам. *Духовная составляющая* как часть самосознания личности обеспечивается наличием смысла жизни, определением критериев добра и зла, осознанием причинно-следственной связи происходящих событий, в том числе и болезни. Проявляется она в гармоничных отношениях с миром, ориентации на духовный рост и самосовершенствование. Искажения на уровне любой из этих составляющих приводят к болезням тела, души, духа.

В последние годы проводится ряд исследований адаптационных механизмов личности, защитного и совладающего поведения в условиях стресса, конфликта (Бодров, 2006; Грановская, 2007; Крюкова, 2004). Теоретические концепты и эмпирические данные позволяют делать выводы о значимости этих механизмов для понимания состояния здоровья. На наш взгляд, правильнее не «защищаться» от болезни (в медицине есть термин «соматизация», что само по себе является формой психологической защиты), а бороться с ней, т. е. совладать, бороться за здоровье.

Принципиальное отличие защитного поведения от совладающего на уровне субъективных ощущений состоит в том, что при совладающем поведении не ощущается дискомфорт от собственных действий и их результата, сознание не возвращает личность к трудной или стрессовой ситуации. При защитном поведении остается неудовлетворенность и через временной интервал происходит возврат к началу ситуации. По нашему мнению, *совладающее* поведение – это жизнь *«в ладу с самим собой»* (Русина, 1999).

Сошлемся на наши эмпирические исследования адаптационных резервов пациентов (Русина, Барабошин, 2007). В одном из них участвовали 97 пациентов онкологической клиники (3 подгруппы с различной онкологией), перенесшие калечащие хирургические операции: 85 женщин и 12 мужчин в возрасте от 34 до 67 лет. Подгруппы, которые оказались однородными, были объединены в одну группу. Средний возраст общей группы – 49±9,2 года. Для сравнения были взяты 3 группы пациентов муниципальных больниц. Первая группа – оперируемые в плановом порядке (холецистэктомия, грыжесечение) – 57 человек, 24 женщины и 33 мужчины в возрасте от 23 до 73 лет. Средний возраст этой группы – 49,7±10,1 лет. Вторая группа – оперируемые в экстренном порядке пациенты (острый аппендицит, перфоративная язва желудка или двенадцатиперстной кишки) – 38 человек, 11 женщин и 27 мужчин (в возрасте от 21 до 59 лет, средний возраст этой группы – 37,1±9,6 лет). Третья группа – больные психотерапевтического центра с невротической симптоматикой (59 человек: 35 женщин и 25 мужчин, средний возраст – 37,9 лет). Группа «здоровых» – преподаватели и студенты медицинской академии (35 человек: 24 женщины и 11 мужчин, средний возраст – 35,4 лет). Для исследования использовались методика «Индекс жизненного стиля», копинг-тест (*WCQ – Ways of Coping Questionnaire*) Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный в лаборатории психоневрологического института им. В. М. Бехтерева под руководством Л. И. Вассермана.

Полученные в ходе психологического обследования результаты были проверены пробным калькулятором пакета Statistica на характер распределения, в результате чего установлено, что его характер в выборке отличается от нормального. Учитывая это обстоятельство, а также то, что групп исследования больше двух, для определения значимости различий, полученных по группам результатов, был использован непараметрический критерий Крускала–Уоллиса при установленном уровне значимости различий в пределах 0,05 ($p \leq 0{,}05$). Группы достоверно различались по шкалам *самоконтроля, поиска социальной поддержки, бегства-избегания* копинг-теста Лазаруса и Фолкман и по выраженности таких защитных механизмов, как *отрицание, вытеснение, регрессия, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивные образования* по методике «Индекс жизненного стиля». Для сопоставления полученных по группам результатов мы использовали медиану с 25 и 75 процентилями. Корреляционный анализ и силу корреляционных связей измеряли с помощью коэффициента Спирмена.

Во всех четырех группах пациентов уровень психологических защит выше нормы и выше, чем в группе «здоровых». Исключение составляют пациенты экстренной клиники: их уровень защитного поведения ближе к «здоровым». В группах больных, как правило, преобладают защитные механизмы протективного типа (*проекция, отрицание*). В группе пациентов с онкопатологией доминирующими психологическими защитами оказались *проекция, реактивные образования, отрицание*, в группе плановых хирургических пациентов – *проекция, отрицание, интеллектуализация*, в группе экстренно оперируемых пациентов – *проекция и отрицание,* в группе пациентов с невротической симптоматикой – *проекция и отрицание*. У «здоровых» первое место занимает *интеллектуализация*, что является защитным механизмом, наиболее близким к стратегиям совладания.

Общее между онкологическими, плановыми хирургическими и невротическими больными – *поиск социальной поддержки* – объясняется мотивационной направленностью личности на нормативные критерии в социальном окружении. Жестко связаны переменные *самоконтроль* и *поиск социальной поддержки*. *Бегство-избегание* положительно коррелирует с психологической защитой *отрицание*, что позволяет предположить наличие у этих групп выраженной неосознанной стратегии поведения.

Для экстренных больных характерно *планирование решения проблем* и *принятие ответственности,* у них все стратегии самостоятельны, что свидетельствует о большей адаптивности их поведения. *Бегство-избегание* отрицательно коррелирует с психологической защитой *отрицание,* что позволяет сделать вывод об осознанности данной стратегии совладающего поведения.

В группе больных онкологической клиники преобладают такие копинг-стратегии, как *самоконтроль* и *поиск социальной поддержки,* в группе больных, оперируемых в плановом порядке, – *планирование решения проблем* и *поиск социальной поддержки,* в группе больных, оперируемых в экстренном порядке, – *планирование решения проблем* и *принятие ответственности*, в группе пациентов с невротической симптоматикой – *поиск социальной поддержки,* в группе «здоровых» – *планирование решения проблем* и *принятие ответственности*.

В отличие от больных с невротической симптоматикой и здоровых людей у онкологических больных преобладают копинг-реакции *дистанцирования* (уменьшение значимости ситуации и когнитивные усилия по отдалению от нее) и *положительной переоценки,* включающей религиозное измерение, при этом существенно ниже выражена стратегия *планирование решения проблемы*.

Полученные результаты подтверждают наши предположения о том, что у больных людей в отличие от здоровых адаптационные ресурсы снижены (защитные механизмы незрелы и неэффективны, а копинг-ресурсы недостаточны).

Копинг-ресурсы личности. Под копинг-ресурсами мы понимаем те структуры личности, которые обеспечивают проявление копинг-поведения. К копинг-ресурсам относятся, на наш взгляд, сенсорные и когнитивные ресурсы (например, антиципационная способность), личностные структуры (адекватные Я-концепция, самооценка, уровень притязаний, локус контроля, актуализированные и реализуемые жизненные личностные смыслы), коммуникативная составляющая (способность к аффилиации, эмпатии), психоэмоциональная составляющая. Возможно, от того, какие ресурсы данной личности более состоятельны, зависит проявление копинг-стилей и копинг-стратегий. Мы предполагаем, что отсутствие или ослабление психоэмоциональных копинг-ресурсов приводит, в частности, к синдромам хронической усталости и эмоционального выгорания, а также к психосоматическим заболеваниям. Именно поэтому необходимо изучать копинг-ресурсы личности и их влияние на здоровье.

К психоэмоциональным копинг-ресурсам мы относим, *в первую очередь,* умение адекватно выражать свои эмоции и чувства и понимать их проявление у других людей. В медицинской психологии известно такое психологическое явление, как алекситимия (буквально означает «без слов для чувств»), при котором человек затрудняется при обозначении и понимании чувств собственных и чужих, что усложняет процесс общения. *Во-вторых,* это умение сохранять психическую (не психологическую) защиту, адекватно расходовать свой энергоинформационный потенциал. *Наконец,* это понимание связи между проявлениями эмоций и изменениями в собственном теле. И *последнее,* это осознание «материальности» мысли, а главное – связи между мыслеобразами, эмоциями и вероятными причинами заболеваний человека.

Всемирная организация здравоохранения выделила два феномена, сопровождающихся ухудшением общего самочувствия личности – синдром хронической усталости и синдром эмоционального выгорания. Симптоматика этих явлений сходная и проявляется, прежде всего, в снижении иммунитета человека, его работоспособности, настроения. Психологические предпосылки этих синдромов – ослабление психоэмоциональных ресурсов личности.

Не случайно медицина XXI в. – это психосоматическая медицина, медицина болезней «образа жизни», к которым относят до 60–80 % заболеваний (Бройтигам, Кристиан, Рад, 1999; Гарбузов, 1999;

Гоникман, 2003; Кулаков, 2003; Малкина-Пых, 2004; Менегетти, 2003; Пезешкиан, 1996; Перес, Кудрявая, 1999; Николаева, 1987; Соколова, Николаева, 1995; Урванцев, 1998; Холмогорова, Гаранян, 2000). Очевидна цепочка связей: стресс – сильные несовладаемые эмоции – нарушения функционирования вегетативной и эндокринной систем организма – снижение иммунитета – заболевание. В последнее время делается еще более серьезное предположение о том, что «ни одно психосоматическое заболевание не возникает по причине стресса, но стресс уже являет собой результат, следствие, наблюдаемое в функционировании органа» (Менегетти, 2003). К сожалению, в научных исследованиях не так много внимания уделяется изучению собственно эмоциональных ресурсов человека в виду сложности данного явления.

Одна из причин психосоматических заболеваний – сдерживание эмоций. Сошлемся на результаты наших наблюдений за особенностями поведения онкологических больных. Как правило, в преморбиде онкологические больные проявляют неспособность выражать свои чувства и изливать свой гнев. Они склонны к терпению и сохранению отношений (Русина, 2002). Неотреагированные эмоции накапливаются в теле. Существует точка зрения, что обида провоцирует рост доброкачественных, а злость и агрессия – злокачественных опухолей (Виилма, 2000). Предполагая, что эмоционально-личностные качества оказывают существенное влияние на течение болезни, мы исследовали 30 больных женщин в возрасте от 30 до 56 лет, перенесших мастэктомию (экстирпацию молочной железы) в связи с заболеванием раком молочной железы и 30 женщин того же возраста, не имевших на момент исследования данного заболевания. Результаты продемонстрировали накопление и сдерживание отрицательных эмоций у онкологических больных. Изучение асимметрии мозга в сопоставлении с реакциями психологической защиты и копинг-поведения у онкологических больных позволили нам сделать любопытные выводы. Оказалось, что совокупные особенности переработки информации, характерные для больных с онкологической патологией, обусловливаются конфликтом фенотипического типа МПА (межполушарной асимметрии), сформированного жесткими особенностями моторного воспитания, и леворукой генотипической закладкой, прерванной в своем нормативном развитии. Конфликт информационных потоков сочетается и обусловливается еще и депривацией эмоционально-образной сферы. Это и ложится по мере взросления человека в основу неэффективных стратегий общения, проявляется в дефиците копинг-ресурсов, в преобладании механизмов психологической защиты ригидно-реактивного типа

в совокупности с конфликтным самоотношением. В результате все это приводит к прерыванию процессов саморазвития и возникновению биологических механизмов аутоагрессии, реализующихся опухолевым соматическим процессом (Пережигина, Русина, 2007).

Известны концепции этиопатогенеза психосоматических заболеваний. Подобный анализ психосоматических теорий, моделей и симптомов рассматривается в работах известных психотерапевтов Н. Пезешкиана (Пезешкиан, 1996), В. Бройтигама с соавт. (Бройтигам, Кристиан, Рад, 1999), С. А. Кулакова (Кулаков, 2003), И. Г. Малкиной-Пых (Малкина-Пых, 2004; 2005), П. И. Сидорова с соавт. (Сидоров, Соловьев, Новикова, 2006).

Однако, как отмечает известный психотерапевт Анселин Шуценбергер, «сторонники «точной науки» до сих пор подвергают сомнению древний подход, связывающий сознание и тело. «Лишь недавно, в связи с открытиями в новых областях науки (в психонейроиммунологии и в психонейроэндокринологии), медицинское и научное сообщество стало осознавать влияние мышления на организм… обнаруженные медиаторы связывают друг с другом психические и телесные процессы» (Шутценбергер, 2000).

Болезнь, личность и личностный рост. В различных концепциях классической традиционной психосоматической медицины все чаще присутствуют теоретические и экспериментальные подтверждения того, что личность и болезнь связаны (Крюкова, 2004; Малкина-Пых, 2004; Николаева, 1987; Пезешкиан, 1996; Соколова, Николаева, 1995; Тхостов, 2002; Урванцев, 1998; Холмогорова, Гаранян, 2000). Как правило, это касается преморбидных особенностей личности, ролевого конфликта личности, несформированной Я-идентичности, рассогласования эмоционально-когнитивной сферы, дисфункции семейной системы, негармоничности четырех сфер переработки конфликта, следствия образа жизни и т. д. В этих концепциях прослеживается стойкое убеждение в том, что прекращение личностного роста, стагнация личности способствуют развитию заболеваний.

С другой стороны, в медицине профилактической, интегративной, альтернативной, которая обращает внимание на холистический подход к человеку, на необходимость учитывать связь тела, души и духа (Бройтигам, Кристиан, Рад, 1999; Гарбузов, 1999; Гоникман, 2003; Менегетти, 2003; Пережигина, Русина, 2007), есть широкий диапазон для личностного роста, реконструкции смыслов, развития личности и борьбы с болезнью. Известна, например, точка зрения, что такое заболевание, как невроз, играет не только отрицательную, но и конструктивную роль в становлении личности и в детском,

и во взрослом возрасте (Захаров, 1998). По мнению А. Менегетти, «болезнь есть поиск состояния гомеостаза в регрессивной ситуации… нередко болезнь становится катарсисом, духовным лекарством, если она осознается субъектом» (Менегетти, 2003).

В новаторских концепциях А. Менегетти (Менегетти, 2003), И. Г. Малкиной-Пых (Малкина-Пых, 2005) здоровье человека рассматривается с позиций энергоинформационного подхода. А. Менегетти понимает здоровье как «свободное течение энергии, которая, проходя множество различных частей, сходится в единой точке, интегрируется в единое целое» (Малкина-Пых, 2005). И. Г. Малкина-Пых считает, что «клетки тканей различных органов несут присущую только им информацию, поэтому существует четкая взаимосвязь между характером мышления, частями тела и проблемами физического здоровья… симптомы болезней – это чисто внешние проявления духовного нездоровья» (Малкина-Пых, 2005).

Причина психосоматических и невротических заболеваний складывается под влиянием особенностей жизни и стиля личности. Эмоциональный конфликт при заболевании неврозом так же социален, как и при большинстве психосоматических заболеваний. Лечение таких пациентов заключается в пересмотре ими компонентов ситуации, научении их решению проблем, переориентированию на активную позицию в жизни, т. е. обучение совладающему поведению.

Э. Линдеманн (1993) выделил идейные истоки теории кризисов, в том числе подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов и совладания с экстремальными стрессами. В этом случае, согласно Якобсону (Jacobson, 1998), теория кризисов подчеркивает как возможности роста и развития личности, так и возможные патологические следствия кризиса. При этом жизненные события (смерть близких, тяжелая болезнь, отделение от семьи, резкие изменения социального статуса, нарушения семейных отношений и т. д.) приводят к кризису, если они создают угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей или ставят проблему, от которой индивид не может уйти или которую он не может разрешить в короткое время и привычным способом (Caplan, 1963).

По данным наших наблюдений, в психотерапевтической работе именно тяжело больные люди совершают невероятный для других категорий больных прорыв к самим себе, к своей сути в рекордно короткие сроки. Формирование новых личностных смыслов при таких заболеваниях происходит быстро, но болезненно. С подобными фактами встречаемся мы в практике работы с людьми, пережившими клиническую смерть или тяжелые операции с возможностью летального исхода (Русина, 2003).

Копинг-ресурсы как фактор преодоления личностных кризисов в кризисных ситуациях. Более быстрое личностное изменение (так же, как и процесс реабилитации) наблюдается у лиц с хорошими копинг-ресурсами (Русина, 2003). В качестве подтверждения можно привести диагностические результаты двух групп онкологических больных с тяжелыми калечащими операциями. В первой группе – низкие баллы по шкалам самоуважения, аутосимпатии, ожидания положительного отношения от других, самоинтереса и самопонимания, высокие баллы по самообвинению по методике МИС (исследования самоотношения) (Пантилеев, 1993) и примитивные личностные смыслы по методике предельных смыслов Д. А. Леонтьева (Леонтьев, 1999). Вторая группа имеет более сильную «Я-концепцию», многоуровневые предельные смыслы. В этой ситуации стресс (калечащая операция, неопределенность прогноза) не перерастает в личностный кризис, хотя кризисная ситуация (изменение статуса, физического облика, социальной роли, новая бытовая ситуация) налицо. Сила их копинг-ресурсов значительно выше, что помогает им восстанавливаться быстрее и продуктивнее.

Как пример можно привести работу с двумя женщинами одного возраста, социального и семейного статуса, больных, прооперированных по поводу рака прямой кишки с наложением колостомы. У первой больной, не имеющей хороших копинг-ресурсов, накануне операции был зарегистрирован подъем температуры, из-за чего операция была отложена. После операции долго восстанавливалась. Вторая больная имела высокие копинг-ресурсы (хорошую «Я-концепцию», самодостаточность, успешность в профессиональной и личной сфере, адекватный уровень локус-контроля, разветвленные предельные смыслы) и смогла отвечать на вопросы сразу же в реанимационной палате, как только пришла в себя, была вскоре переведена в обычную палату.

Психотерапевтическая мишень первой группы – формирование новой «Я-концепции» и «выращивание» новых смыслов, поиск выхода из кризиса, а через него из стресса, для второй – укрепление «Я-концепции» и выхода из стресса. Психотерапевтическая работа в первой группе включает поведенческую, но в большей степени экзистенциональную психотерапию, во второй – акцент чаще смещается на поведенческую психотерапию.

Именно в силу отсутствия копинг-ресурсов в ситуации стресса развиваются глубинные личностные кризисы, которые Ф. Е. Василюк (Василюк, 1984) обозначает как кризис жизни, критический момент и поворотный пункт жизненного пути. Системообразующей

категорией жизненного пути личности являются личностные смыслы. Поэтому можно рассматривать кризис жизни (в нашем случае – тяжелая болезнь) как кризис жизненных смыслов.

Развитие копинг-ресурсов при холистическом подходе к личности. В психологической и медицинской литературе рассматривается целый ряд психологических факторов риска, приводящих к психосоматическим заболеваниям (стресс, алекситимия, преморбидные особенности личности, типы семейного воспитания, обстановка в семье). Но есть более высокий уровень объяснения развития этих болезней, надпсихологический, вытекающий из холистического подхода к человеку, рассматривающего в единстве его тело, душу и дух. По мнению русского философа И. А. Ильина, ни тело, ни душа человека не свободны, ибо связаны законами времени и причинами вещественной природы. Только дух человека имеет дар – вывести себя внутренне из любого жизненного созерцания, противопоставить его себе, оценить его, избрать или отвергнуть (Исаев, 1996). Современная ситуация бытия требует от человека многих качеств: гибкости, умения владеть обстоятельствами, прогнозировать, «чувствовать», знать, «ведать» или быть в состоянии «Дао». Это возможно лишь в условиях духовного бытия, когда начинается освобождение человека от всякой поглощенности, зависимости, от «зашлакованности» чужой и собственной самостью. Находим в известных школах близкие практики: «разотождествление» в психосинтезе (Ассаджоли, 1994), «кресение» в русской народной психологии (Шевцов, 2006), «очищение» в практиках Востока, «исповедь» в различных религиозных верованиях, прежде всего, христианстве, «восхождение» в интегральном психоанализе (Кеппен, 1994).

В результате псевдосоциализации личности нарушается гармония между первичными и вторичными актуальными способностями (в терминологии Н. Пезешкиана, 1996) разрушается названное триединство. Первичные способности относятся к способностям человека любить в широком смысле слова. Вторичные способности основаны на нормах той социальной группы человека, в которой он рос, воспитывался или живет. Но природа его духа может не совпадать с этими нормами. Возникают серьезные противоречия между духовными и материальными ценностями (в психологической литературе обозначаемые как внутриличностные конфликты), что приводит к тяжелым последствиям, наносит вред здоровью человека, разрушает задуманную природой целостность личности. Примат вторичных способностей приводит к разрушению духа, лишает человека дарованных Богом «власти» и «силы», позволяющих совершать экстраординарные действия или просто «совладать».

У каждого человека есть выбор. Согласно теории интегрального психоанализа Н. Кеппена (Кеппен, 1994), есть два пути развития человека. Первый путь – жить, приближаясь к Истине, к природе, к душевному спокойствию, а значит, к сохранению целостности. Поведение человека на этом пути мотивировано глубокими желаниями, основательными, стабильными, успокаивающими, создающими мир и устремляющими в бесконечное состояние. Счастье, гармонию, здоровье на этом пути человек обретает только через самого себя. Второй путь – это стремление обрести счастье через другую личность, других людей, политические институты, это ощущение, что экономическое и социальное могущество означает счастье, что любовь несет страдание, а служение человечеству является жертвой и неполноценностью. Человек на этом пути отрывается от реальности, используя различные формы: власть, деньги, гиперактивность, путешествия, карьеру как самоцель, развлечения, алкоголь, наркотики. Он меняет целостность на фантазию, кратковременный комфорт и устремляется в погоню за ними. Мотивы его поведения неустойчивы, поверхностны, мгновенны, ситуативны. Это мир суеты, иллюзий, лжи, страданий, болезней.

Стиль жизни личности, ориентирование на первичные или вторичные способности, на путь душевного спокойствия или обретение «счастья» через предметные структуры мира, формирует и соответствующую реакцию на болезнь. Болезнь, хотя и является качественно новым состоянием человека, но и при ней сохраняются индивидуальные особенности как функции образа жизни. Психосоматические и невротические заболевания можно считать болезнями «образа жизни», если при этом наблюдается рассогласование психической и телесной сферы.

Вторая половина жизни человека протекает на фоне установления личного соотношения между духовными и материальными ценностями, постижения Истины и обнаружения собственного личного смысла, понимания неслучайности всего происходящего. Личностный рост прогрессирует или останавливается в зависимости от наличия гармонии с миром, а это в свою очередь, определяется соответствием состояния организма, души и духа. При наличии такого соответствия происходит правильное расходование жизненной энергии, соблюдены правила и техники личной психологической безопасности.

В традиционной медицине, как правило, осуществляется процесс лечения болезни, а не больного. При таком подходе игнорируется духовная составляющая жизни человека, особенности его психической (душевной) организации. Психосоматическая медицина

совершила некоторый шаг к соединению психической и физической реальности, но в стороне по-прежнему остается духовная составляющая жизни и здоровья. В психологических теориях, как и в медицине, мало уделяется внимания духовной жизни человека. Традиционно используются такие понятия, как самосознание личности, «Я-концепция», самоактуализация, возрастная идентичность, с помощью которых личность рассматривают вне контекста духовной жизни. Практические психологические направления чаще всего обучают манипулированию, а не полноценному проживанию жизни. Размышления о духовной сфере оставляются на откуп религии, а вне ее рассматриваются как популярные и научно необоснованные.

Вместе с тем ни одна из наук по отдельности или ни один из ее разделов не в состоянии связать события, происходящие с человеком на разных уровнях (телесном, душевном и духовном). В том, что такие связи существуют, каждый человек убеждается постоянно, когда нарушаются законы мироздания, игнорируются причинно-следственные связи. Вот почему для проявления жизнестойкости (в психологической науке это обозначается как копинг-поведение или совладание) человеку в его непосредственной ежедневной жизни нередко гораздо больше помогают рассуждения о кармических связях, энергетических взаимодействиях, психоэнергетических защитах, чем претендующие на объективность психосоциальные теории, далекие от практики.

Развитие копинг-ресурсов личности. Для удобства условно разделим работу по развитию совладающих ресурсов личности на четыре сферы, которые в реальной жизни являются неразделимыми: мысли, эмоции, тело, энергия. Поэтому все предлагаемые приемы работают практически параллельно на все четыре сферы. Главный смысл заключается в том, чтобы не просто заниматься тренировкой собственного тела или участвовать в различного рода мыслительных и поведенческих тренингах, но понимать, что это необходимо для здоровья, для совладания с трудностями. В итоге повышается осознание жизни, появляется смысл, ответственность личности за себя.

Мыслительная сфера. Все более убедительным оказывается утверждение о «материальности» мысли. Для скептиков это называется энерго-информационными потоками и волновыми проявлениями, которые эти мысли сопровождают. Совместные исследования инженеров-физиков и военных медиков, обнародованные в последнее время, это доказывают. Но более простым примером является возникновение ятрогений в медицинской практике, когда слово может вызывать болезни. В ряде публикаций (Виилма, 2000; Гремлинг, Ауэрбах, 2002; Жикаренцев, 1996; Синельников, 2005) путем прак-

тической работы выявлены вероятные причины болезней или просто неадекватного поведения, порождаемые определенными негативными мыслями, и предлагаются способы создания новых мыслей, с помощью которых эти болезни могут быть излечены, а поведение измениться. Это и фокусирование на проблемах, и переформулирование базисных убеждений, и подавление нежелательных мыслей, и работа по переводу ограничивающих убеждений в конструктивные, и перевод иррациональных мыслей в рациональные, и различные приемы и техники перевода «отрицательного» в «положительное», и «теория относительности» отрицательных событий, и принципы «золотого сечения», и притчи и заповеди Востока, и многое другое. Сюда же относятся различного рода тренинги: тренинг уверенности в себе, тренинг социальных навыков, работа по управлению собственным временем и т. д.

Телесная сфера. Существует два типа стрессовых ситуаций: первые – это те, с которыми мы можем справиться сами или с помощью психолога, психотерапевта, используя различные приемы и техники. Для этого необходимо время, условия, оказание помощи. Но есть ситуации, в которых эти способы невозможны или они не помогают. Как правило, это стрессы чрезвычайных обстоятельств, имеющие по шкале накопления стресса Холмса – Раге (Holmes, Rahe, 1967) самые высокие значения. Здесь рациональная работа не помогает, так как человек не способен слушать терапевта или кого-либо другого. Тяжелые переживания, сопровождающие эти события, «уходят в тело». Именно осознание данного факта и является основой применения телесно-ориентированной и трансперсональной психотерапии, базирующейся на невербальном выражении глубинной психологии (Сандомирский, 2005). В обыденной практике хорошо помогают легко осваиваемые упражнения на глубокое дыхание и изометрические упражнения на мышечную релаксацию, не требующие длительной тренировки, времени и особого места для занятий.

При многих психосоматических заболеваниях наблюдается невнимание человека к себе самому, нелюбовь к себе и, в первую очередь, к своему телу. У таких пациентов преобладает сфера «разум/деятельность» (Пезешкиан, 1996). Им свойственно сначала «бегство в работу», а во время заболевания «бегство в болезнь». Наиболее актуальными и значимыми для таких больных являются сферы «Тело» и «Достижения». Через эти сферы (соматическими симптомами и «бегством в работу») пациенты реагируют на различные значимые проявления своей жизни и наиболее сильно переживают. И даже если психосоматических жалоб еще субъективно нет, «трудоголики» (а это именно они) уделяют минимум внимания своему

телу. В результате все отрицательные (а нередко и положительные) эмоции оказываются неотреагированными или подавляются. Для таких людей единственно правильным путем является осознание того, что сфера «тело/ощущения» у них остается без внимания, поэтому действия, направленные на совладание с трудностями, должны быть физического плана. Это проявление внимания к своей внешности, соме (косметические и водные процедуры – баня, бассейн, обливания), массаж и самомассаж, выполнение движений (гимнастика, танцы, спорт, прогулки), обучение приемам саморегуляции (мышечная релаксация, аутотренинг, йога, изометрические упражнения, визуализация, медитация, глубокое дыхание), умение слышать свой организм (режим труда и отдыха, сон, питание).

Эмоциональная сфера. Прежде всего это фокусирование на собственных эмоциях, маркировка эмоциональных состояний, обучение адекватному «отреагированию» эмоций. Здесь уместно говорить о правиле «Я – высказывания», в котором устанавливается связь между описанием ситуации, собственными эмоциями и чувствами, возникающими в ней, и высказыванием ее желаемого исхода. В этом приеме демонстрируется невозможность раздельного проявления эмоционального, поведенческого и когнитивного компонентов. На высвобождение эмоциональной сферы работают приемы «выпускные клапаны для гнева», «слезы», перевод отрицательных эмоций в физическую активность, «проговаривание» своего эмоционального состояния, фокусирование на внутренних переживаниях, а не на внешних событиях, различение между чувствами и телесными ощущениями, создание новой доминанты, творчество, улыбка, смех, релаксация, глубокое дыхание.

Энергоинформационная сфера. Не менее важным ресурсом для совладания является сохранение энергетики. Известная теория манипулирования человеком фактически описывает потери энергии личности. На житейском уровне это явление описывает А. Менегетти как «психологический вампиризм», или негативная психология. При общении с подобными людьми ощущается дискомфорт, опустошение, снижение энергетики. Предлагается определить вид силы, которой пользуется манипулятор, направить энергию противника против него самого и т. д. Для обеспечения психической «защиты» используется множество приемов, типа «экранирования». Наконец, для восстановления ресурсов помогает пребывание на природе, общение с животными, творчество, обращение к энергии коллективного бессознательного (к архетипам – сказки, мифы и т. д.).

Духовная целостность как базис «хороших» копинг-ресурсов. Для установления соответствия между психологическими поня-

тиями и понятиями теории причинности необходимо определить критерии уровней восприятия или внутреннего возраста (понятия теории причинности). На наш взгляд, одним из таких диагностических критериев могут служить жизненные смыслы личности. Это означает примерно следующее: уровни восприятия мира могут определяться жизненными смыслами личности. В психологической литературе под жизненным смыслом человека понимается отраженная в сознании и переживаниях человека как субъективно предельно значимая для него и превратившаяся в главный регулятор его поведения какая-то ценность, ставшая его собственной, самой большой ценностью.

Отношения человека с окружающим миром строятся соответственно уровню его духовного развития, не связанного с возрастным уровнем. Американский психолог Дж. Стивенс, основываясь на трудах Г. И. Гурджиева, Р. Д. Успенского, Г. Беннета, описывая семь поведенческих реакций человека, выделил семь уровней его зрелости: грудной младенец, малыш, подросток, юноша, взрослый человек, почтенный старец, Учитель (Стивенс, 1997). На наш взгляд, эти уровни зрелости можно назвать духовными возрастами человека. Человек может иметь биологический и психологический возраст, соответствующий или не соответствующий возрасту духовному. Причины несоответствия – искаженные виды восприятия действительности, которые необходимо исправлять каждому человеку самостоятельно. Как правило, внутренний (духовный) возраст отстает от биологического и психологического возраста. По мнению В. П. Гоча (Гоч, 2004), восприятие причинно-следственных связей зависит от внутреннего возраста. По всей видимости, именно искажения восприятия приводят к нарушению гармоничных отношений с миром, нарушению совладающего поведения, а значит, и нарушению здоровья.

Путь восстановления духовной целостности должен идти через согласование психической и телесной сфер. *Первый блок* – аксиологический тренинг, который включает диагностику понимания понятий «ценности», «цели», «жизненный смысл», диагностику личных ценностей, построение жизненной стратегии, метафорическую и телесно-пространственную работу по «образу жизни», работу со сказками, метафорами, притчами, программой «Линия жизни» («Life Line»), разработанной и адаптированной А. А. Кроником.

Второй блок – онтологический тренинг. Здесь уместны практики интегративной психотерапии: поведенческой, когнитивной, рационально-эмотивной, экзистенциальной, гештальт-техники, психосинтеза. Работать в тренингах надо прежде всего с «состоянием»

человека, когда он в «разуме» в терминологии русской народной психологии, а не «в мышлении» (Шевцов, 2006).

Третий блок – тренинг здорового образа жизни через обучение правильному питанию, управлению эмоциями, развитие энергетических способностей через работу с «первообразами» в терминологии В. Гоча, стихиями природы с помощью техник Востока, техник «очищения» и «кресения» Древней Руси.

Очевидно, что такое разделение на три блока условно и необходимо для понимания сути самой коррекционной работы.

Стратегии интегративной психологии и психотерапии в целях формирования и сохранения здоровья в итоге состоят в следующем:

1 Анализ особенностей личности в плане нарушения системы отношений, обусловленной всей историей развития личности, или нарушения структурной целостности личности.
2 Работа с выявленными особенностями личности (индивидуально, в группе) в различных техниках.
3 Выявление ценностных ориентаций личности, жизненных смыслов.
4 Работа по осознанию причинно-следственных и энерго-информационных связей в жизни личности.
5 Гармонизация первичных и вторичных способностей, духовного и материального в жизни человека.
6 Гармонизация психической и телесной сферы путем работы с «состоянием» человека через его сознание.

Существуют различные интегральные «школы», в которых все четыре сферы-ресурсы (мысли, тело, змоции, энергия) нераздельно присутствуют. Это «школы» теории и практики Причинности В. П. Гоча (Гоч, 2004), теории и практики Самопознания А. А. Шевцова (Шевцов, 2006), «школы» Востока, теории и практики трансперсональной психологии и психотерапии школы С. Грофа и его учеников (Козлов, 2001). При этом работа ведется, прежде всего, с «состоянием» человека. В этих «школах» присутствует холистический подход к человеку, где на практике соединяются три неразрывно связанные субстанции: тело, душа, дух. Только в теории Самопознания А. Шевцова (Шевцов, 2006) предметом психологии становится истинной психологическая категория – душа, которая имеет свое проявление через тело и через сознание. А это значит, что эмоциональный, телесный и мыслительный компоненты неразрывно связаны и находят свое воплощение в энергетике человека. Духовно свободному человеку, «вернувшемуся» к самому себе, не нужно учиться искусственным приемам общения, техникам манипулирования, «уверенного

поведения». Пребывая в «состоянии», он просто знает и «ведает», разумно действует и живет, совладает, находится «в ладу с самим собой», здоров, т. е. живет в гармонии психоэмоциональных и когнитивных совладающих ресурсов. Традиционный путь Запада – это воспитание и перевоспитание личности, зависимой от мнения социума. Истинный путь Востока и Древней Руси – это «очищение», практика духовного самопознания, возвращение к себе.

Выводы

1 Здоровье и его восстановление в случае болезни определяются степенью совладания с болезнью, активной позицией в отношении к нему. Определяющим фактором этой активности является потенциал копинг-ресурсов личности.
2 Психологические проблемы в сфере здоровья проявляются, прежде всего, в синдромах хронической усталости и эмоционального выгорания, а также при психосоматических заболеваниях. В этих случаях особенно важна сила психоэмоциональных копинг-ресурсов.
3 Для того чтобы помочь личности совладать с болезнью и определить психотерапевтические мишени в работе, особенно важно определить, что происходит с личностью при болезни: стагнация личности или активное включение человека в процесс борьбы с болезнью, расширяющее при этом диапазон копинг-ресурсов и копинг-стратегий и способствующее личностному росту.
4 Развитие копинг-ресурсов может полноценно происходить только при холистическом подходе к личности.
5 Структура психоэмоциональных копинг-ресурсов личности включает телесную, мыслительную, эмоциональную и энергетическую сферы, неразделимые в обыденной жизни. Существуют практические пути их развития, предлагаемые различными направлениями в медицине, психологии и психотерапии, философии.
6 Базис «хороших» копинг-ресурсов, позволяющих жить «в ладу с самим собой», создают духовная целостность, понимаемая как согласованность психической и телесной сфер личности, сформированность и качество ее жизненных смыслов.

Литература

Абрамова Г. С., Юдчиц Ю. А. Психология в медицине. М.: Кафедра-М, 1998.
Ассаджоли Р. Психосинтез. Теория и практика. М.: REFL-book, 1994.
Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. М.: ГЭОТАР Медицина, 1999.
Василюк Ф. Е. Психология переживаний. М.: Изд-во Московского университета, 1984.
Виилма Л. Боль в твоем сердце. Екатеринбург: У-Фактория, 2000.
Гарбузов В. И. Концепция инстинктов и психосоматическая патология. СПб.: СОПИС, 1999.
Гоникман Э. И. Психосоматика в восточной медицине. Минск: Сантана, 2003.
Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007.
Гоч В. П. Познай свой путь. М.: ЭЛЬИНЬО, 2004.
Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002.
Жикаренцев В. Путь к свободе. Кармические причины возникновения проблем, или как изменить свою жизнь. СПб.: АОЗТ МиМ-Дельта, 1996.
Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. СПб.: Союз, 1998.
Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. СПб.: Специальная литература, 1996.
Ильин И. А. Собр. соч. В 10 т. М.: Русская книга, 1998. Т. 1.
Кеппен Н. Р. Восславление. М.: Международное общество аналитической трилогии, 1994.
Козлов В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004.
Кулаков С. А. Основы психосоматики. СПб.: Речь, 2003.
Леонтьев Д. А. Методика предельных смыслов. М.: Смысл, 1999.
Либин А. В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. М.: Смысл, 1999.
Линдеманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. В. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Московского университета, 1993. С. 224–232.
Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. Справочник практического психолога. М.: ЭКСМО, 2004.
Малкина-Пых И. Г. Психосоматические и эндокринные заболевания. СПб.: БХВ-Петербург, 2005.
Менегетти А. Психосоматика. Новейшие достижения. М.: ННБФ Онтопсихология, 2003.
Никифоров Г. С. Здоровье как системное понятие // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПб университета, 2000. С. 128–190.
Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику. М.: Изд-во Московского университета, 1987.
Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993.

Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Медицина, 1996.
Пережигина Н. В., Русина Н. А. Нейропсихологические корреляты особенностей совладающего поведения онкологических больных // Интеграция медицины и психологии в XXI веке / Под ред. С. И. Блохиной, Е. Т. Соколовой, Л. Т. Баранской. Екатеринбург: СВ-96, 2007. С. 304–328.
Перес Л. Р., Кудрявая Н. В. Психологические основы деятельности врача. М.: ВУНМЦ, 1999.
Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для врачей и психологов / Под ред. Л. И. Вассермана. СПб.: Психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 1998.
Психология телесности между душой и телом / Ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. М.: АСТ МОСКВА, 2005.
Русина Н. А. Психологические защиты и механизмы совладания: отличия, проявления в психотерапевтической практике, эффективность // Ярославский психологический вестник. М.–Ярославль, 1999. Вып. 1. С. 157–173.
Русина Н. А. Эмоции и стресс при онкологических заболеваниях // Мир психологии. 2002. № 4. С. 152–160.
Русина Н. А. Психологическая диагностика и психотерапевтическая коррекция онкологических больных с калечащими операциями // Психология: Современные направления междисциплинарных исследований: Материалы научной конференции, посвященной памяти члена-корреспондента РАН А. В. Брушлинского, 8 октября 2002 г. / Под ред. А. Л. Журавлева, Н. В. Тарабриной. М.: Изд-во ИП РАН, 2003. С. 236–252.
Русина Н. А.. Барабошин А. Т. Роль личностных особенностей в повышении адаптивности больных в ситуации реальной витальной угрозы и в условиях операционного стресса // Интеграция медицины и психологии в XXI веке / Под ред. С. И. Блохиной, Е. Т. Соколовой, Л. Т. Баранской. Екатеринбург: СВ-96, 2007. С. 304–328.
Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство. М.: Независимая фирма «Класс», 2005.
Сидоров П. И., Соловьев А. Г., Новикова И. А. Психосоматическая медицина. М.: МЕДпресс-информ, 2006.
Синельников В. В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни. М.: ЗАО Центрполиграф, 2005.
Соколова Е. Т., Николаева В. В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: SvR – Аргус, 1995.
Стивенс Дж. Приручи своих драконов. СПб.: Питер, 1997.
Тхостов А. Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002.
Урванцев Л. П. Психология в соматической клинике. Ярославль: Изд-во ЯрГУ им. П. Н. Демидова, 1998.

Холмогорова А., Гаранян Н. Соматизация: история понятия, культуральные и семейные аспекты, объяснительные и психотерапевтические модели // Московский психотерапевтический журнал. 2000. № 2. С. 3–50.
Шевцов А. А. Очищение. В 3 т. Т. 3. Русская народная психология. СПб.: Тропа Троянова, 2006.
Шутценбергер А. А. Драма смертельно больного человека. 15 лет работы в психодраме с больными раком // Психодрама – вдохновение и техника / Под ред. П. Х. Холмса и М. Карп. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. С. 217–244.
Jacobson P., Widows M., Hann D., Andrykovsky M., Kronish L., Fields K. Posttraumatic Stress Disorder Symptoms after Bone Marrow Transplantation for Breast Cancer // Psychosomatic Medicine. 1998. V. 60. P. 366–371.
Caplan G. Emotional Crises // The Encyclopedia of Mental Health. N. Y., 1963. V. 2. P. 521–532.

Особенности семейной дисфункции и совладающего поведения членов семей детей с психосоматическими расстройствами желудочно-кишечного тракта

М. П. Билецкая

В данной работе рассмотрены особенности личности и совладающего поведения детей 8–11 лет с психосоматическими расстройствами желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и их родителей, дана характеристика семейного копинга. Исследовано 270 семей (807 человек): 150 семей детей с патологией ЖКТ (дискинезией желчевыводящих путей, с гастродуоденитами, дискинезией кишечника) и 120 семей детей со здоровым ЖКТ. Выявлены уровень семейной тревоги и типы патологизирующего воспитания, определяющие семейную дисфункцию. Боль в животе – «симптом семейной системы», выполняющий морфостатическую функцию. Автором разработана краткосрочная «ромбовидная» векторная модель семейной психотерапии, способствующая адаптивному функционированию семейной системы в момент обострения заболевания и позволяющая использовать саногенный эффект семьи для выздоровления ребенка. Рассмотрены: цель, задачи, принципы и техники, интегрированные в данной модели, а также основные этапы психотерапии. Приводятся данные, свидетельствующие об эффективности модели.

Ключевые слова: психологические защитные механизмы, совладающее поведение, психосоматические расстройства желудочно-кишечного тракта, дисфункциональные семьи, патологизирующее семейное воспитание, симптом семейной системы, семейная психотерапия.

За последнее десятилетие резко возросла заболеваемость детей гастродуоденитами, дискинезиями желчевыводящих путей и кишечника. Данные заболевания относятся к наиболее частым психосоматическим расстройствам желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) в педиатрической практике. Актуальная в настоящее время био-

психосоциальная модель позволяет рассматривать заболевание с учетом всех факторов (биологических, психологических и социальных), играющих важную роль в его патогенезе. Хроническое течение этих заболеваний, частые обострения, выраженный болевой синдром, необходимость соблюдать жесткую диету усугубляют психологическое состояние ребенка, который находится в постоянном напряжении. Неотреагированные стрессовые ситуации, длительное психоэмоциональное напряжение, а также существующий во многих семьях запрет на выражение эмоций увеличивают риск возникновения и развития психосоматических расстройств. Невысказанные эмоции «обращаются внутрь тела», отражаясь на функциях внутренних органов, вызывая стойкий спазм кишечника, дизрегуляцию системы сфинктеров желчевыводящих путей или повреждение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки (Билецкая, 2006).

В настоящее время исследовано влияние стресса на личность индивида и его семью (Абабков, Перре, 2004; Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2005; Олифирович, Зинкевич-Куземкина, 2006; Fiedler, 1995; Laux, Schulz, 1996; Schneewind, 1991; Vollrath, 1997). Исследованы дополнительные стрессоры в семье, которые возникают как следствие дисфункционального копинга, который проявляется при невозможности совладания с первичным стрессором (Burr, Klein, 1994; Mikula, Freundenthaler, 1999; Parker, Endler, 1996).

Влияние острого или хронического стресса на семью вызывает состояние внутреннего напряжения и служит источником психосоматических, нервно-психических и поведенческих расстройств, ограничивает возможности личностного роста каждого члена семьи. Особенности реагирования на стресс в значительной степени обусловлены базисными свойствами личности. Личностные особенности при этом являются не только фактором риска заболевания, но могут рассматриваться и с точки зрения значимости их защитных механизмов и адаптивных ресурсов, создающих базу для выздоровления и социальной адаптации (Александровский, 1993; Залевский, Семко, 1990; Коробицина, 1994; Никольская, Грановская, 2001). Вследствие этого многие исследователи к важнейшим видам процессов адаптации и реакции личности на воздействие стрессоров относят психологическую защиту и копинг-поведение (Анцыферова, 1994; Никольская, Грановская, 2001; Holahan, Moos, Schaefer, 1996; Lazarus, 1987, 1993; Plutchik, 1990).

В настоящее время доказано, что решающая роль в формировании личностных копинг-ресурсов и индивидуального стиля совладающего поведения принадлежит семейным факторам (Абабков,

Перре, 2004; Сирота, 1994; Kliewer, 1991). Так как семья – основная среда, в которой происходит развитие детского индивидуума, то формирование индивидуальных психологических защит и психологических особенностей личности напрямую зависит от степени детско-родительской привязанности, внутрисемейного климата и усвоения детьми родительского стиля поведения, психологических защит родителей (Эйдемиллер, Добряков, Никольская, 2003; Экман, 1993).

При обострении заболевания ребенка семья может усилить стрессовое воздействие или, наоборот, ослабить его. Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский показали, что используемый в семье копинг-стиль, как правило, является моделью развития копинг-навыков ребенка. Успешность процесса обучения способам совладающего поведения принадлежит совместной деятельности со значимыми взрослыми (Сирота, 1994; Сирота, Ялтонский, 1994).

Таким образом, индивидуальный комплекс психологических защит, формирующийся в процессе онтогенеза под влиянием семьи, может способствовать развитию психически здоровой, зрелой личности или, наоборот, использование неадаптивных механизмов защиты и, следовательно, дисфункциональных паттернов реагирования в психотравмирующих ситуациях приводит к возникновению различных заболеваний. Для здоровой личности характерно наличие системы разнообразных психических защит и гибких копинг-стратегий. При несформированности или нарушении защитно-совладающего поведения личности, особенно в период возрастных кризов (наиболее часто – в младшем школьном возрасте), возрастает риск развития психосоматических расстройств (Антропов, Шевченко, 2002; Билецкая, 2006; Кулаков, 2003; Никольская, Грановская, 2001).

Нами проведено исследование, **цель** которого – изучить особенности совладающего поведения в семьях детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ; исследовать особенности семейного функционирования и разработать модель семейной психотерапии.

Всего исследовано 270 семей (807 человек): 50 семей детей с дискинезией желчевыводящих путей, 50 семей детей с гастродуоденитами, 50 семей детей с неврогенной формой дискинезии кишечника и 120 семей детей со здоровым ЖКТ. Возраст обследованных детей 8–11 лет. Были выделены две возрастные подгруппы: 8–9 лет и 10–11 лет. Средний возраст детей составил 9,6 лет, матерей – 34,5 года, отцов – 36 лет. Сходные результаты, полученные при исследовании семей детей с гастроэнтерологической патологией, позволили рассматривать их как семьи детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ.

Методы исследования

I Клинико-биографический (семейный анамнез, семейные генограмма и социограмма, интервью, метод включенного наблюдения);

II Психодиагностический, включающий:

1 Опросник копинг-стратегий школьного возраста Н. Реан-Венгер (1990), адаптированный Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским (1994) в модификации И. М. Никольской, Р. М. Грановской (2001).
2 Опросник «Психологическая диагностика индекса жизненного стиля» (LSI) Р. Плутчик и Х. Келлерман (1979), апробированный в НИПНИ им. В. М. Бехтерева.
3 «Опросник совладающего поведения» Р. Лазарус.
4 Многофакторный личностный вопросник Р. Кеттелла (детский вариант), апробированный Э. М. Александровской, И. Н. Гильяшевой.
5 Шкала явной тревожности у детей (CMAS) А. Кастанеда, Б. Р. Маккандлес, Д. С. Палермо (1959), адаптированная А. М. Прихожан.
6 Гиссенский личностный опросник (1968), апробированный НИПНИ им. В. М. Бехтерева.
7 Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкиса.
8 Опросник «Анализ семейной тревоги» Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкиса.
9 Шкала семейной адаптации и сплоченности (FACES-3) Д. Х. Олсона, Дж. Портнера, И. Лави, адаптированная М. Перре.

III Статистический: однофакторный дисперсионный анализ, анализ наличия связей с помощью x^2-теста, сравнение средних по ранговому критерию Манна–Уитни, сравнение средних значений по критерию Стъюдента.

Результаты и их обсуждение

Клинико-биографический метод показал, что семьи детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ являются дисфункциональными. Данные анамнеза, метода включенного наблюдения и интервью доказывают, что идентифицированным пациентом в семье является ребенок, так как именно его болевой синдром, поведенческие нарушения или проблемы в школе служат наиболее частыми причинами обращения к врачу или психологу. Дисфункциональные отношения в семье усиливают проявление психосоматического компонента

заболевания. Важной психологической особенностью данных семей является наличие алекситимии, в разной степени выраженной у всех членов семьи; при этом даются описания не чувств, а действий как внешней характеристики происходящего; в наибольшей степени она встречается в семьях детей с дискинезией кишечника ($p < 0{,}01$). Невозможность распознавать, дифференцировать эмоции и адекватно их отреагировать способствует сохранению стрессогенной ситуации и провоцирует обострения заболевания у ребенка. В семьях детей со здоровым ЖКТ взрослые и дети (особенно 10–11 лет) лучше дифференцируют эмоции, описывают их.

Анализ семейных генограмм выявил у детей наследственную предрасположенность: в прародительской семье и у одного из родителей имелась патология ЖКТ (язвенная болезнь 12-перстной кишки, эрозивный гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей или кишечника). В этих семьях взаимоотношения супругов носили конфликтно-симбиотический характер, отмечались разводы в ряду поколений. Нарушение пищевого поведения провоцировалось неадекватными семейными установками, правилами или жесткими требованиями соблюдать диету. Отмечено, что нерешенные проблемы ребенка требуют постоянного «заедания».

Анализ семейных социограмм позволил выявить положение ребенка в системе межличностных взаимоотношений и характер коммуникаций в семье. В семьях детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ отсутствует четкое разделение структуры и функций между подсистемами семьи: границы между подсистемами низко дифференцированы, плохо структурированы.

Болевой синдром при психосоматических расстройствах желудочно-кишечного тракта. В клинической картине дискинезии желчевыводящих путей, кишечника и гастродуоденита ведущим является болевой синдром. Боли в животе при патологии желудочно-кишечного тракта – специфический сигнал, свидетельствующий не только о физическом, но и психологическом неблагополучии ребенка. Наиболее полное исследование болевого синдрома у детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ возможно только с позиции системного семейного подхода. В ходе анамнестического исследования по методу включенного наблюдения, интервью нами проводилось исследование болевого синдрома детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ. Во многих семьях детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ существует запрет на высказывание чувств: «У нас в семье это не принято», «Нужно быть сильным, не раскисать, нечего говорить о том, что переживаешь». В настоящее время доказано, что блокирование отрицательных эмоций членами

дисфункциональной семьи создает ситуацию перенапряжения, вследствие чего у одного из членов семьи формируется симптом, позволяющий семье снизить напряжение и сохранить семейный гомеостаз (Эйдемиллер, Добряков, Никольская, 2003). В данном случае симптом – боли в животе – выполняет в семейной системе морфостатическую функцию. Обострение психосоматического заболевания является сигналом обратить внимание на ребенка, «забыть» ссоры, что на время стабилизирует отношения в семье.

Болевой синдром воспринимается и переносится детьми по-разному. Некоторые предъявляют жалобу как симптом: «болит живот». Большинство детей сензитивны, эмоциональны. Их представление о боли выражается в виде образов и описаний: «…У меня в животе сжимается все в плотный комок, а потом он крутится. Это очень больно»; «У меня в животе сидит чертик. Он колет острым ножиком изнутри. Это боль в животе». Эти образы находят отражение в рисунках.

Младшие школьники с психосоматическими расстройствами ЖКТ трудными жизненными ситуациями считают в основном те же, что и дети, не страдающие гастроэнтерологической патологией. Однако специфика заключается в том, что самыми большими трудностями больные дети называют свою болезнь, боли в животе, а также напряженные отношения с родителями (ставят их на второе место после болезни). У детей со здоровым ЖКТ эта причина по значимости находится на 5-м месте. Остальные неприятные жизненные ситуации характерны для всех младших школьников. Следует все же отметить, что дети с психосоматическими расстройствами переживают их иначе. Находясь в длительном психоэмоциональном напряжении, они накапливают негативный эмоциональный опыт. Данное напряжение и невозможность дифференцировать свои эмоции создают дополнительное препятствие на пути преодоления «стресса обыденной жизни».

Анализ рисунков детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ на темы неприятных жизненных ситуаций позволил выявить наиболее актуальные темы:

- «Болит живот», «У меня опять болит живот, и я в больнице» (38 %);
- «Ссора дома», «Родители поругались» (29 %);
- «Я подрался» (13 %);
- «Купите собачку (кошку, попугайчика)» (11 %);
- «Я получил сегодня двойку; надо мной все смеются», «Я упал, и все смеются» (9 %).

У детей со здоровым ЖКТ основными темами жизненных трудностей были школьные неприятности (неуспеваемость, ссоры со сверстниками, конфликты с учителями) – 84%.

Таким образом, основными темами рисунков у детей с психосоматическими расстройствами являются переживания болевого синдрома текущего соматического заболевания или отражающие неблагоприятную семейную ситуацию. Для всех младших школьников характерно переживание школьной неуспеваемости и боязнь попасть в трудную ситуацию, когда над ними будут смеяться или будут дразнить их. Для детей с патологией ЖКТ наиболее характерными были рисунки, отражающие агрессивное отреагирование психотравмирующей ситуации или потребность в телесном контакте, отношениях привязанности.

Нами были выявлены *основные типы реагирования младших школьников с психосоматическими расстройствами ЖКТ на трудные жизненные ситуации.*

1 *Соматизация переживаний.* При этом типе дети на различные психотравмирующие ситуации реагируют обострением соматического заболевания. Для психосоматических вариантов гастродуоденита и дискинезии желчевыводящих путей, кишечника характерны: взаимосвязь психотравмирующей ситуации и обострения, непродолжительные ремиссии и выраженный болевой синдром, резистентный к фармакотерапии. Боли в животе при этом – своеобразный сигнал психологического неблагополучия ребенка.
2 *Нарушение поведения и успеваемости.* Дети с психосоматическими расстройствами, находясь в ситуации длительного психоэмоционального напряжения, начинают грубить учителям и родителям, а также дразнить сверстников и драться с ними. Такие дети расторможены, гипервозбудимы. Все это, несомненно, сказывается на их успеваемости. Получая неудовлетворительные оценки, они начинают вести себя еще хуже, так как их ругают и наказывают за двойки родители, ими не доволен учитель и о нем плохо думают одноклассники.
3 *Проявления астенического синдрома у ребенка,* закрепление психосоматического компонента заболевания. Такие дети тревожны, гипернормативны, стараются сделать все наилучшим образом: «Хочу, чтобы вышло красиво. Все тогда скажут: „У тебя лучший рисунок“». Чем бы ни занимались, они постоянно переживают за результат своих трудов: оценки за контрольную работу, за ответы у доски, за рисунки или поделки.

Совладающее поведение и индивидуально-психологические особенности членов семей детей 8–11 лет с психосоматическими расстройствами ЖКТ.

На основании χ^2-теста были получены следующие результаты: *у детей с психосоматическими расстройствами* (n = 189) наиболее частыми копинг-стратегиями являлись: *Кусаю ногти, ломаю суставы пальцев* ($\chi^2 = -0,276$, при $p < 0,01$), *Обнимаю, прижимаю, глажу,* ($\chi^2 = -0,356$, при $p < 0,001$), *Плачу и грущу* ($\chi^2 = -0,203$, при $p < 0,05$), *Ем или пью* ($\chi^2 = -0.547$, при $p < 0.001$), *Схожу с ума* ($\chi^2 = -0,348$, при $p < 0,001$), *Бью, ломаю или швыряю вещи* ($\chi^2 = -0,270$, при $p < 0,05$), *Дразню кого-нибудь* ($\chi^2 = -0,272$, при $p < 0,01$), *Сплю* ($\chi^2 = -0,189$, при $p < 0,05$), *Воплю и кричу* ($\chi^2 = -0,365$, при $p < 0,001$). Индекс соотношения помогающие стратегии/используемые стратегии составил 0,61 ($p < 0,01$). Рисунки детей отражают переживания болевого синдрома или неблагоприятную семейную ситуацию.

Дети со здоровым ЖКТ (n = 140) достоверно чаще использовали следующие стратегии совладания: *Гуляю вокруг дома или по улице* ($\chi^2 = 0,216$, при $p < 0,05$), *Бегаю или хожу пешком* ($\chi^2 = 0,244$, при $p < 0,05$), *Прошу прощения или говорю правду* ($\chi^2 = 0,220$, при $p < 0,05$), *Стараюсь забыть* ($\chi^2 = 0,314$, при $p < 0,001$), *Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным* ($\chi^2 = 0,203$, при $p < 0,05$), *Смотрю телевизор, слушаю музыку* ($\chi^2 = 0,233$, при $p < 0,05$), *Рисую, пишу или читаю что-нибудь* ($\chi^2 = 0,232$, при $p < 0,05$). Индекс соотношения помогающие/используемые копинг-стратегии приближался к 1 (0,91, при $p < 0,05$).

При исследовании особенностей выбора стратегий совладания в зависимости от пола ребенка были получены следующие результаты:

Для девочек с психосоматическими расстройствами ЖКТ характерна стратегия *Плачу и грущу* (отмечается у 72,6 % девочек (n = 97) и 33,3 % мальчиков (n = 97) – $\chi^2 = 0,344$; $p < 0,05$. Копинг-стратегия *Борюсь или дерусь с кем-нибудь* преобладает у мальчиков (75,5 % мальчиков; 16,4 % девочек) – $\chi^2 = -0,557$; $p < 0,001$. Наиболее значимые различия отмечались при использовании копинг-стратегий: *Борюсь, дерусь* 84.40 % – у мальчиков и 21,07 % у девочек – $\chi^2 = -0,622$; $p < 0,001$; *Бегаю или хожу пешком* – 66,71 % у мальчиков и 26,8 % у девочек, $\chi^2 = -0,382$; $p < 0,05$; *Воплю и кричу* – 94,1 % мальчиков и 34,3 % девочек, $\chi^2 = -0,639$; $p < 0,001$.

Дети с психосоматическими расстройствами ЖКТ в 8–9 лет наиболее часто используют вербальное аффективное отреагирование неприятных жизненных ситуаций – *Воплю и кричу* – 88,2 %, $\chi^2 = -0,333$ ($p < 0,05$), а также справляются с неприятными жизненными ситуациями с помощью стратегии совладания *Сплю* –

92,1 %, $\chi^2 = -0{,}47$; $p < 0{,}01$. В 10–11 лет больные дети достоверно чаще используют стратегии совладания, основанные на проговаривании ситуации (внешняя речь) – 62,7 %, $\chi^2 = -0{,}350$; $p < 0{,}05$ или на обдумывании неприятной ситуации (внутренняя речь) 81,33 %, $\chi^2 = 0{,}329$; $p < 0{,}05$ ($n = 189$).

Для детей со здоровым ЖКТ в 8–11 лет характерными являлись комплексы копинг-стратегий: детские отвлекающие занятия 78,9 % ($n = 140$); $p < 0{,}01$ и совместные занятия, общение, развлечения – 68,47; $p < 0{,}05$, стратегии совладания, содержанием которых является уход в «детскую работу»: *Рисую, пишу, читаю, Играю* ($p < 0{,}01$).

Таким образом, совладающее поведение детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ характеризуется использованием единичных стратегий, основным содержанием которых является телесный контакт, отношения привязанности, эмоциональное отреагирование через горе и страдание. А также диады копинг-стратегий, основное содержание которых – аффективное отреагирование с агрессией, направленной на себя – *Кусаю ногти – Схожу с ума,* восстановление физических сил – *Сплю – Ем или пью* или аффективное отреагирование, в основном, вербального характера – *Воплю, кричу.* В 8–9 лет используются единичные стратегии, с возрастом (10–11 лет) чаще применяются диады копинг-стратегий. У мальчиков использование «агрессивных» стратегий совладания достоверно выше, чем у девочек ($p < 0.01$).

У детей со здоровым ЖКТ достоверно чаще ($p < 0.01$) были отмечены комплексы, включающие «детскую работу», отвлекающие занятия, физические нагрузки с расслаблением и восстановлением сил. Дети со здоровым ЖКТ применяют наиболее конструктивные способы совладания с психотравмирующей ситуацией. С возрастом происходит усложнение совладающего поведения, оно становится более адаптивным и используемые стратегии чаще помогают.

У детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ отмечается повышенный уровень *тревожности* (стены 7–10 по CMAS): $3{,}94 \pm 0{,}153$; у детей со здоровым ЖКТ – $2{,}42 \pm 0{,}122$ ($p < 0{,}001$). В 10–11 лет уровень тревожности снижается, но сохраняются показатели достоверно выше нормативных данных ($p < 0{,}01$).

Нами было проведено исследование *личностных особенностей* детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ. Полученные результаты отражены в таблице 1.

По шкалам доминантности, чувствительности, склонности к риску достоверно значимых различий не выявлено.

Таким образом, дети с психосоматическими расстройствами ЖКТ наиболее тревожны, легко возбудимы, раздражительны. Для

Таблица 1

Сравнительный анализ основных факторов личности

Фактор	Дети с психосоматическим заболеванием ЖКТ (n = 189)	Дети со здоровым ЖКТ (n = 140)	t	p
A	4,12±0,14	5,69±0,24	4,32	p < 0,001
B	4,79±0,81	5,48±0,22	3,16	p < 0,01
C	4,44±0,1	5,65±0,21	4,54	p < 0,001
D	6,25±0,13	5,29±0,22	–3,04	p < 0,01
G	4,81±0,14	5,64±0,24	2,98	p < 0,01
H	4,12±0,13	5,34±0,15	3,99	p < 0,001
O	6,89±0,12	6,17±0,22	–2,58	p < 0,01
Q_3	4,5±0,13	5,45±0,24	3,62	p < 0,001
Q_4	7,24±0,11	6,09±0,29	–3,63	p < 0,001

них характерен высокий самоконтроль, а также напряженность и гипернормативность. Они не уверены в себе, в своем поведении и характеризуются менее добросовестным поведением.

Несмотря на свою гипернормативность, больные дети часто нарушают диету, режим дня, отказываются принимать лекарства. Они отличаются низким уровнем социальной адаптации, что обусловлено психическими нарушениями, особенностью личности и поведения.

Психологические защитные механизмы родителей (ПЗМ). Отрицание (7,20±0,12 – в основной группе; 5,49±0,16 – в контрольной; p < 0,001), вытеснение (7,47±0,14; 3,6±0,48; p < 0,001), регрессия (8,62±0,22; 5,1±0,14; p < 0,001) и реактивные образования (4,24±0,12; 3,23±0,09; p < 0,001) наиболее высоки у матерей больных детей. У отцов наиболее выражены замещение (8,1±0,16; 3,43±0,38; p < 0,001), вытеснение (7,24±0,16; 3,68±0,11; p < 0,001) и регрессия (8,42±0,23; 4,55±0,79; p < 0,001). Родители детей со здоровым ЖКТ значимо чаще используют интеллектуализацию (p < 0,001).

Таким образом, родители детей с психосоматическими заболеваниями ЖКТ имеют малоэффективные, неадаптивные психологичес-

кие защиты. Данный способ реагирования на неприятные ситуации, препятствующий их разрешению и проработке отрицательных эмоций может способствовать соматизации психоэмоционального напряжения.

Совладающее поведение. Матери детей с психосоматическими заболеваниями ЖКТ чаще прибегают к поиску социальной поддержки (82,33±1,67; 59,11±1,22 – в контрольной группе; p<0,001), к «бегству–избеганию» неприятных ситуаций (76,54±2,61; 33,2±1,44; p < 0,001). У отцов отмечаются сниженные показатели по шкалам «дистанцирование от проблемы» (42,3±2,2; 54,2±1,22; p < 0,05) и высокий конфронтативный копинг (74,88±2,12; 51,46±1,35; p < 0,01). Родители детей со здоровым ЖКТ имеют средние нормативные показатели по всем шкалам и достоверно чаще (p<0,001) используют различные адаптивные формы совладающего поведения в зависимости от ситуаций.

Нами было проведено исследование личностных особенностей родителей детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ.

Матери больных детей считают себя не очень популярными в обществе, нетерпеливыми, с избыточным контролем, депрессивными переживаниями, замкнутыми и стремятся скрыть свою потребность в любви. Отцы детей с психосоматическими заболеваниями ЖКТ также не всегда успешны во взаимодействии с окружением. Они нетерпеливы, с избыточным контролем, любят настоять на своем, склонны к депрессивным переживаниям (p < 0,001).

В данном исследовании был проведен сравнительный анализ личностных особенностей родителей детей с психосоматическими заболеваниями ЖКТ и родителей детей со здоровым ЖКТ (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ личностных особенностей родителей

Шкала	Родители детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ (n = 260)	Родители детей со здоровым ЖКТ (n = 224)	t	p
I	23,76±0,27	27,84±0,12	10,43	p < 0,001
II	22.88±0,24	25,16±0,22	5,88	p < 0,001
III	25,88±0,26	23,18±0,12	–9,19	p < 0,001
IV	29,98±0,23	25,89±0,19	–13,42	p < 0,001
V	21,88±0,34	19,12±0,67	–4,31	p < 0,001
VI	21,58±0,3	17,63±0,133	–11,37	p < 0,001

Наибольший коэффициент различий имеется по шкалам социального одобрения, настроения и социальных способностей.

Таким образом, *родители детей с психосоматическими заболеваниями ЖКТ* отличаются неуверенностью в своей социальной значимости, относительной неуспешностью в общении с окружающими, склонностью к депрессивным переживаниям, слабой способностью к самоотдаче. Получены также значимые различия, свидетельствующие об их доминантности, избыточном контроле, отстраненности от других людей. Выявленные личностные особенности, несомненно, оказывают влияние на тип семейных взаимоотношений и могут определять уровень общей семейной тревоги.

Тип семейного воспитания в семьях детей с психосоматическими заболеваниями ЖКТ. Были выявлены типы негармоничного (патологизирующего) семейного воспитания, определяющие семейную дисфункцию: у матерей – потворствующая или доминирующая гиперпротекция ($p < 0{,}01$), у отцов – доминирующая гиперпротекция или повышенная моральная ответственность ($p < 0{,}05$). Для обоих родителей также характерны: фобия утраты ($p < 0{,}001$), воспитательная неуверенность ($p < 0{,}001$) и предпочтение детских качеств ($p < 0{,}01$). В семьях детей со здоровым ЖКТ преобладают: адекватный стиль семейного воспитания ($p < 0{,}001$); имеется слабо выраженная тенденция к доминирующей гиперпротекции.

Таким образом, выявленные в основной группе типы патологизирующего семейного воспитания (потворствующая или доминирующая гиперпротекция) способствуют формированию и поддержанию симптома в семье. Ребенок с психосоматическим расстройством ЖКТ становится идентифицированным пациентом и при нарастании семейной тревоги стабилизирует семейный гомеостаз за счет обострения своего заболевания.

Важным показателем семейного благополучия является отсутствие семейной тревоги. В дисфункциональных семьях за счет невысказанных отрицательных эмоций, блокирования потребностей членов семьи нарастают тревожность, вина и напряжение, которые вместе составляют уровень семейной тревоги. В семьях детей с психосоматическими расстройствами выявлен высокий уровень общей семейной тревоги: в основной группе он составил $14{,}66 \pm 0{,}14$ ($n = 260$). В семьях детей со здоровым ЖКТ он в пределах нормы. Сравнительный анализ показал, что уровень вины значимо выше в семьях детей с гастродуоденитами и дискинезией кишечника ($p < 0{,}001$). Уровень общей семейной тревоги в семьях детей со здоровым ЖКТ не превышает нормативных показателей.

Анализ семейного копинга показал, что для семей больных детей характерны связанный и сцепленный уровни сплоченности ($p < 0,01$), а также ригидный и структурированный уровни адаптации ($p < 0,01$). Данные уровни рассматривают как проблематичные, ведущие к нарушениям функционирования семейной системы.

Нами была разработана *модель краткосрочной «ромбовидной» векторной семейной психотерапии,* основанная на принципах системной семейной психотерапии, биопсихосоциальном подходе и транзакциональной теории стресса и копинга Р. Лазаруса (Lazarus, 1987, 1993).

Данная модель может быть реализована в рамках амбулаторного лечения, а также на базе консультационно-диагностических центров или реабилитационных гастроэнтерологических отделений.

Целью реализации модели является обеспечение адаптивного функционирования семейной системы при обострении, выявление и использование саногенного эффекта семьи для выздоровления или длительной ремиссии заболевания ребенка.

Задачи: принятие ответственности за существующие проблемы каждым членом семейной системы; повышение ответственности за свое поведение и здоровье у каждого члена семьи; повышение родительской компетентности; поиск и активизация семейных ресурсов, развитие на их основе адаптивных стратегий совладания; ориентация не на причины заболевания, а на его лечение.

Модель строится, исходя их следующих *принципов:* психосоматическое расстройство ребенка – проблема не идентифицированного пациента, а всей семьи; ориентация на совладание с болезнью, а не на «культ болезни», существующий в семье; преодоление алекситимических барьеров – задача всей семьи; работа с семьей «здесь и сейчас», направленная на решение проблем, связанных с текущим заболеванием; дифференцированность внутрисемейной структуры, правильное функционирование подсистем в семье – основа адаптивного совладающего поведения и саногенной роли семьи в лечении заболевания; семья способна нести ответственность за решение своих проблем; интенсивность и кратковременность вмешательства.

Модель рассчитана на 46 часов, состоит из четырех этапов и реализуется в течение пяти месяцев включая поддерживающий этап. Частота встреч определяется задачами этапа.

Принципы и техники психотерапии, интегрированные в данную модель: семейная системная психотерапия, семейная арт-терапия, ролевые игры, свободный проективный рассказ, семейная дискуссия, психогимнастические упражнения.

Данная модель семейной психотерапии называется «ромбовидной» векторной, так как предусматривает проведение лечения

по направлениям, условно обозначающим ромб: *на I этапе* проводится работа с семьей как с системой: активное вовлечение семьи в работу (присоединение, семейный диагноз), заключение психотерапевтического контракта, осознание членами семьи внутрисемейной напряженности и закрепление мотивации на дальнейшую психотерапевтическую работу. Исследуемые семьи находятся в тесной взаимозависимости, отношения носят конфликтно-симбиотический характер, поэтому *на II этапе* с целью снижения напряженности связей во внутрисемейной структуре и реконструкции границ каждой подсистемы принято решение о проведении ряда психотерапевтических сессий по векторам детской и родительской подсистем. На III и IV этапах психотерапия проводится с семьей как системой в целом. Содержание *III этапа* – реконструкция семейных отношений и выработка адекватного совладающего поведения в период обострения заболевания. *Этап IV* – необходим как поддерживающий, итоговый. В ходе него также происходит отсоединение психотерапевта от семьи.

Оценка эффективности модели краткосрочной «ромбовидной» векторной семейной психотерапии проводилась с помощью опросника «Анализ семейной тревоги». Полученные данные сравнивались с исходными. Выявлены значимые различия по всем шкалам ($p < 0{,}001$), свидетельствующие о снижении уровня общей семейной тревоги после лечения. Завершением «экологической проверки» модели явилось проведение катамнестического исследования: 85 % семей, явившись через 6 месяцев после окончания лечения, отметили снижение частоты и степени выраженности конфликтов в семье, преобладание конструктивных решений проблем. У 80 % детей отмечается стойкая ремиссия заболевания, у остальных 20 % – снижение выраженности болевого синдрома.

Выводы

1 Для больных детей характерно использование единичных или диадных копинг-стратегий при отсутствии их комплексов. Основное содержание стратегий совладания: телесный контакт, отношения привязанности, эмоциональное отреагирование через горе и страдание, а также аффективное отреагирование вербального характера или реакции интрапунитивного типа.
2 Стратегии совладания, используемые больными детьми, являются неадаптивными и неэффективными, вследствие чего сохраняется высокий уровень тревожности и психотравмирующая ситуация не разрешается.

3 Психологические защитные механизмы родителей детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ закрепляют соматическую концепцию заболевания ребенка (вытеснение, отрицание, регрессия). Копинг-стратегии матерей включают обращение к поиску социальной поддержки или «бегство–избегание» неприятных ситуаций. У отцов выражен конфронтативный копинг. Родители детей со здоровым ЖКТ используют различные адаптивные формы совладающего поведения в зависимости от ситуации.
4 Дети с психосоматическими расстройствами ЖКТ тревожны, легко возбудимы, раздражительны, с высоким самоконтролем. Матери детей с психосоматическими заболеваниями ЖКТ считают себя не очень популярными в обществе, нетерпеливы, с депрессивными переживаниями, замкнуты и стремятся скрыть свою потребность в любви. Отцы больных детей любят настоять на своем, агрессивны, с избыточным контролем, склонны к депрессивным переживаниям.
5 Семьи детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ являются дисфункциональными: в них нарушены семейные коммуникации, идентифицированным пациентом является больной ребенок. Болевой синдром выполяет морфостатическую функцию симптома семейной системы. Выявлены патологизирующие типы семейного воспитания (потворствующая или доминирующая гиперпротекция, повышенная моральная ответственность), отмечаются высокий уровень семейной тревоги, малоадаптивные защитные механизмы и стратегии совладания всех членов семьи, которые определяют неэффективный семейный копинг.
6 Модель краткосрочной «ромбовидной» векторной семейной психотерапии помогает снять запрет на высказывание и отреагирование чувств в дисфункциональных семьях детей с психосоматическими расстройствами, позволяет выработать оптимальные способы семейного функционирования, провести коррекцию стиля воспитания и способствует установлению адекватных детско-родительских отношений.

Литература

Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.

Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 1993.

Антропов Ю. Ф., Шевченко Ю. С. Лечение детей с психосоматическими расстройствами. СПб.: Речь, 2002.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–18.
Билецкая М. П. Краткосрочная «ромбовидная» векторная семейная психотерапия (при психосоматических заболеваниях желудочно-кишечного тракта у детей). Учебно-методическое пособие. СПб., 2006.
Залевский Г. В., Семко В. Я. Клинико-социальные и биологические аспекты адаптации. Красноярск, 1990. С. 69–70.
Коробицина Т. В. Характеристика социально-психологических факторов риска возникновения и прогрессирования психосоматических заболеваний. Аспекты психогигиены и психопрофилактики: Автореф. дис. … канд. мед. наук. Новосибирск, 1994.
Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.
Кулаков С. А. Основы психосоматики. СПб.: Речь, 2003.
Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001.
Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006.
Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дис. … докт. мед. наук. Бишкек. СПб.: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 1994.
Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозр. психиат. и мед. психол. 1994. № 1. С. 63–74.
Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учебное пособие для врачей и психологов. СПб.: Речь, 2003.
Экман П. Почему дети лгут. М.: Педагогика – Пресс, 1993.
Burr W. R., Klein S. R. Rexamining Family Stress. New Theory and Research. London, 1994.
Fiedler P. Personlichkeitsstorungen. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union, 1995.
Holahan C. J., Moos R. H., Schaefer J. A. Coping, stress – resistance and growth: Conceptualizing adaptive functioning // M. Zeidner, N. Endler (Eds.). Handbook of coping. Theory, research, applications. New York: J. Wiley and Sons, Inc. 1996. P. 24–43.
Kliewer W. Coping in Middle Childhood: Relations to Competence, Type A Behavior, monitoring, blunting and Locus of Control // Dev. Psychol. 1991. V. 27. № 4. P. 689–697.
Laux L., Schulz A. Stressbewaltigund und wohlbefinden in der Familie. Stuttgart: Kohlhammer, 1996.

Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present and future // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55. P. 234–247.
Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping // Europ. J. Personality. 1987. V. 1. P. 141–169.
Mikula G., Freundenthaler H. H. Aufteilung von Familienarbeit als Gegenstang von underechtigkeitswahrnehmungen und sozialen Konflikten: zur Bedeutund sozialer Vergleiche // Lutz B. (Ed.) Kompendium der Familienforschung in Osterreich, 1999. Wien: Osterreichisches Institut fur Familienjorschung, 1999. P. 37–60.
Parker J. D., Endler N. S. Coping and Defence: A Historical Overview // M. Zeidner, N. S. Endler (Eds.). Handbook of coping: theory, research, application. New York: John Wiley and Sons, 1996. P. 3–23.
Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions // R. H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research and experience: Vol. 1. N. J.: Academic Press. 1980. P. 3–33.
Schneewind K. A. Familienpsychologie. Kohlhammer, Stuttgart, 1991.
Vollrath M. Stressbewaltigung und Personlichkeit // Swiss Johrnal of Psychology. 1997. Vol. 56. P. 3–19.

ЛИЧНОСТНЫЕ И СУБЪЕКТНЫЕ ФАКТОРЫ СОВЛАДАНИЯ 4

Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса

В. А. Бодров

В статье приводятся материалы экспериментально-теоретического изучения закономерностей взаимосвязи, взаимообусловленности личностных свойств человека и особенностей зарождения, развития и преодоления психологического стресса. Приводятся и анализируются результаты определения основных черт и типов личности, участвующих в психической регуляции стресса, влияния ряда экстремальных факторов и ситуаций на личностный статус человека, значения личностных свойств в адаптационных процессах, роли личностных ресурсов в процессах преодоления (совладания) стресса, взаимосвязи личностных и других индивидуальных ресурсов человека (профессиональных, когнитивных, поведенческих и др.), проявления устойчивости к стрессу как личностного свойства и т. д. Отмечается необходимость изучения роли личности в оценке объективных и субъективных параметров стресса при выборе стратегии его преодоления.

Ключевые слова: черты и типы личности, психологический стресс, индивидуальный ресурс, психическая регуляция, экстерналы, интерналы.

Проблема личностной детерминации процесса зарождения, развития, проявления и преодоления психологического стресса является предметом многих исследований. Их результаты позволяют считать, что реакции человека на экстремальное воздействие, его восприятие и оценка как неблагоприятного (вредного, опасного) фактора, стратегии и стили преодоления стресса обусловливаются совокупностью свойств и качеств индивида, от которых зависит тип индивидуально-психологической реакции человека, характер доминирующей поведенческой (рабочей) активности в этих условиях (Бодров, 2000,

2006; Китаев-Смык, 1983; Леонова, 2000; Пономаренко, Лапа, 1985; Rice, 1992; Wong, 1992 и др.).

Изучение проблемы психической регуляции поведения личности в экстремальных условиях деятельности проводится в нескольких направлениях. В общей форме они сводятся к определению основных черт и типов личности, характеризующих поведение в этих условиях, влияния особенностей экстремальных ситуаций на личностный статус, значения тех или иных личностных свойств в адаптационных процессах, роли личности в преодолении экстремальных воздействий, взаимосвязи различных личностных характеристик субъекта в процессах регуляции поведения и т. д.

Взаимосвязь особенностей личности и характеристик стресса

Известно, что реакция человека на экстремальные воздействия, восприятие и оценка этого воздействия как вредного, нежелательного фактора обусловливается не столько врожденными, биологически закрепленными механизмами, сколько всем комплексом свойств личности, сформировавшихся в процессе ее развития и деятельности. От этих свойств зависит тип индивидуально-психологической реактивности данного человека в той или иной ситуации, характер доминирующих поведенческих реакций в условиях психологического стресса.

Накоплено немало ценных наблюдений о роли человеческой индивидуальности в решении разных задач в стресс-ситуациях (Марищук и др., 1969; Пономаренко, Завалова, 1992; Судаков, 1976; Jung, 1992; и др.). Установлено, что на одно и то же стресс-воздействие разные индивиды реагируют не одинаково по степени подверженности воздействию и по типу наблюдаемого эффекта. Тип реагирования и направленность поведения в этих условиях существенно зависят от индивидуальных особенностей личности.

Для человека большое значение имеет возможность активного психического регулирования своей деятельности. Однако это не исключает роли природных факторов, влияющих на характер поведения и результативность деятельности. Особенно существенна роль природной основы личности в психологических реакциях индивида на экстремальное воздействие. В. Д. Небылицын (1976) характеризует эти качества как индивидуальные пределы допустимых интенсивностей биологических процессов, в рамках которых еще возможно приспособление и адекватное осуществление психических функций. Известно, что лица эмоционально реактивные показывают статистически значимое ухудшение тестовых показателей тогда, когда условия деятельности приближаются к экстремальным (Наенко, 1976).

Одним из способов адекватной адаптации к стресс-ситуации может быть обучение новому навыку, устраняющему конфликт, «рассогласование» между степенью воздействия стресс-фактора и реакцией организма и психики. Другой формой реакции может быть активное, волевое подавление воспринятой информации, «неприятие» ее в личностном плане (т. е. «психологическая защита личности»). Адаптация к психологическому стрессу, ее продолжительность определяются фактором психологической выносливости (устойчивости) личности. Формой психологической защиты, а следовательно и формой ответного поведенческого реагирования, может быть полное или частичное отключение от реальной обстановки с психологической ареактивностью или «смещением активности».

Формы ответного реагирования вырабатываются личностью через процессы оценки, предвидения, решения, приспособления. Они различаются по скорости и продолжительности развития и находятся в зависимости от индивидуальных психологических и нейрофизиологических характеристик личности. Всем этим и определяется индивидуальный характер психологического реагирования разных индивидов в стандартных эмоционально-стрессовых ситуациях.

С позиции оценки оперативной реакции человека в эмоционально-дезорганизующей ситуации (т. е. в условиях «острого» психологического стресса) огромное значение имеет способность данного человека осуществлять сложные, специализированные виды деятельности вопреки таким эмоциогенным помехам. Это определяется типологической характеристикой личности, способностью ее к эмоциональной изоляции от всего «внеконтекстуального», к подавлению возникающих психологических помех, к устойчивости по отношению к различным ситуационным изменениям. По существу, это уже является проявлением психологической адаптации к эмоционально-стрессорному воздействию. Но продолжительность данной фазы может значительно различаться в зависимости от личностной, психологической ориентации, функциональных особенностей нервной системы индивидов, характера самого воздействия. Поэтому между первым и вторым этапами развития стрессовой реакции в ее психологическом содержании нет четкой грани, а состояние психической дезадаптации, т. е. третий этап эмоционально-стрессовой реакции, может при определенных условиях развиваться непосредственно за стресс-воздействием как следствие острого психологического стресса. В этом и состоит отличие эмоции от эмоционального (психологического) стресса.

Таким образом, особенности проявления психологического стресса определяются экстремальностью воздействия. Но само

понятие экстремальности должно определяться не в физических параметрах внешнего стимула, а в психологических, пока еще не поддающихся квантификации категориях предела личностной психической адаптации к этому воздействию.

Можно предположить, что психофизиологические механизмы возникновения и развития психологического стресса определяются индивидуальными особенностями организации нейродинамических систем мозга, личностными психофизиологическими категориями и уровнем неспецифических адаптационных элементов самой мозговой ткани. Все стадии напряжения и прорыва барьера психической адаптации, как справедливо отмечает Ю. А. Александровский (1976), сопровождаются общими и неспецифическими биологическими изменениями, известными как стресс.

При изучении влияния тех или иных черт личности на развитие стресса особое внимание было уделено тревожности (Spielberger, 1986).

Концепция ситуационно-личностной тревожности важна для исследований стресса, так как доказывает, что стрессовые реакции и их последствия, особенно при хроническом стрессе, могут быть связаны с личностными особенностями. Личностная тревожность часто выступает одной из причин возникновения таких болезненных проявлений, как инфаркт миокарда, а ситуационная тревожность, например, отражает готовность человека допустить мысль, что он серьезно болен (Byrne, Whyte, 1983–1984).

Т. Милон (Millon, 1982), специалист в области изучения личности, в частности, воздействия на нее стресса, отмечает, что личность объединяет индивидуальные стили защиты от тревоги, разрешения психологических конфликтов и в этом заключается ее предназначение – защита индивида от социальных и биологических потрясений, сохранение его индивидуальности. Он считает, что одна из основных особенностей личности состоит в использовании индивидом механизмов преодоления стрессовых воздействий и проявлений.

Влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса

Основанием для изучения личностной детерминации психологического стресса послужили данные о личностной дифференциации в зависимости от степени выраженности и особенно устойчивости уровня психофизиологической активации или психической напряженности в условиях сложной деятельности.

Многие исследователи отмечают, что специфичность реагирования в стрессе обусловливается не только характером внешней стимуляции, но и психологическими особенностями субъекта. Х. Базовиц

писал: «…В будущих исследованиях… не следует рассматривать стресс в качестве фактора, навязанного организму, – его следует рассматривать как реакцию организма на внутренние и внешние процессы, которые достигают тех пороговых уровней, на которых его физиологические и психологические интегративные особенности напряжены до предела или более того» (Basowitz et al., 1955, p. 288–289). То же самое, по существу, подчеркивает и Р. Лазарус: вследствие «индивидуальных различий в психологической конституции отдельных личностей любая попытка объяснить характер стрессовой реакции, основываясь только на анализе угрожающего стимула, была бы тщетной» (Лазарус, 1970, с. 205). Он также отметил, что определение неблагоприятности стимула, условий, событий требует, чтобы это воздействие соотносилось со структурой и функцией того объекта (ткань, орган, индивид, личность), на который оно направлено. Применительно к психологическому стрессу степень вредности или неблагоприятности стимула также зависит от характера психологической структуры личности.

Вредность стимула, вызывающего психологическую стрессовую реакцию, воспринимается в виде совокупности представлений о событии с неблагоприятным исходом, последствиями. Иногда они формируются в психический образ будущего события с нежелательным исходом, и в этом случае вредность стимула как бы предвидится.

Если сущностью психологического стресса является эмоциональное состояние, развивающееся в ответ на негативно оцениваемую ситуацию (воздействие), то анализ причинных факторов, порождающих стресс, возможен только с учетом личностных установок данного субъекта.

Известно, что один и тот же стрессогенный стимул либо вызывает развитие стрессовой реакции либо не вызывает его в зависимости от ориентации человека по отношению к этому психологическому стимулу. Не само по себе воздействие как таковое является причиной последующей реакции организма, а отношение к этому воздействию, его оценка, причем оценка негативная, основанная на неприятии стимула с биологической, психологической, социальной и прочих точек зрения данного индивида. Объективно вредоносный стимул, если он не признается за таковой данной личностью, не является стрессором. Физиологические проявления стрессора у данного конкретного индивида не могут быть непосредственно соотнесены с характером стресс-воздействия. Не внешние, а внутренние психологические условия и процессы являются определяющими для характера ответного реагирования организма. Типы и формы этих реакций имеют индивидуальные, личностные черты.

Несколько теоретических моделей психологического стресса включают показатели индивидуальных различий в качестве регуляторов развития этого состояния и прогностических признаков его последствий (Caplan, 1987; Murphy, 1974). Одна из этих моделей («мичиганская») представляет процессы, с помощью которых объективные стрессоры приводят к краткосрочным (эмоциональные, физиологические, когнитивные и поведенческие реакции) и к долгосрочным последствиям для здоровья. Эта модель включает прямые воздействия и опосредующие процессы, в которых причинное влияние передается через одну или несколько косвенных переменных индивида. Как представлено в модели, объективные характеристики работы влияют на субъективное восприятие профессионального стресса. Это восприятие вызывает физиологические и психологические реакции и постоянно повторяясь во времени краткосрочные реакции вызывают ухудшение здоровья. Однако стрессовые процессы не являются инвариантными; как факторы среды, так и индивидуальные особенности субъекта влияют на причинно-следственные связи.

Основные категории показателей индивидуальных особенностей субъекта (индивидуальных различий), влияющих на реакции на стрессогенные воздействия, включают демографические факторы, личностные характеристики, стратегии и способы преодоления стресса, профессиональные ожидания, предпочтения и удовлетворенность, факторы здоровья (физический статус, упражнения, вредные привычки и т. д.), способности, профессиональную подготовленность, навыки социального взаимодействия и организационного поведения. Как представлено в мичиганской модели, влияние индивидуальных различий может происходить на нескольких этапах стрессового процесса. Так, например, особенности личности могут определять выбор профессии и, следовательно, влиять на готовность индивида к встрече с определенными объективными стрессорами, обусловливать характер восприятия работы, влиять на реакции при воздействии стрессоров.

Обращается внимание на две разные формы связи при рассмотрении совместного влияния личности и профессиональных стрессоров на развитие стресса и его преодоление (Porkes, 1994). Речь идет об аддитивной форме воздействия, когда два или более фактора прямо, одновременно и независимо связаны с последствиями их влияния, а также об интерактивном взаимодействии, когда влияние, величина или направление одного фактора на другой зависят от уровня третьего фактора, который выступает в качестве модератора (опосредующей переменной).

Специфика состояний психической напряженности человека зависит от личностного смысла, целей его деятельности, доминирующих мотивов оценки ситуации, эмоционального фона. Разделение состояний психической напряженности на операционную и эмоциональную как раз и содержит в своей основе различие эмоционально-оценочных характеристик деятельности (Милерян, 1974; Наенко, 1976). Весьма интенсивная, высокоответственная деятельность, требующая принятия разных решений в условиях необходимости переработки больших массивов информации при определенном дефиците времени, т. е. объективно стрессовая ситуация (типичная для психологического стресса), не приведет к развитию последствий, характерных для стресса, если данная личность находится в зоне эмоционального комфорта, если объективное содержание деятельности совпадает с ее субъективным содержанием. Однако любая конфликтная ситуация, несоответствие целей и мотивов, субъективное рассогласование, порождающее эмоциональный дискомфорт, вносят в психическую напряженность тот элемент, который и порождает состояние психологического стресса со всеми его последствиями.

Таким образом, психологический стресс представляет собой реакцию субъекта на угрозу воздействия или реальное воздействие экстремального сигнала или ситуации, которая воспринимается и оценивается, таким образом, с помощью механизмов психического отражения и сугубо индивидуально. Следует отметить, что в качестве «угрожающей» может восприниматься не только реально стрессовая обстановка, но и ее символы или воображаемая ситуация, а также осознание отсутствия готовых программ деятельности в данной ситуации.

При рассмотрении проблемы личностной (психической) регуляции поведения в экстремальных условиях обращает на себя внимание использование нескольких направлений ее изучения. В общей форме они сводятся к определению основных черт или типов личности, характеризующих поведение в этих условиях, влияние особенностей экстремальных ситуаций на личностный статус, значение тех или иных личностных свойств в адаптационных процессах при длительном нахождении в этих условиях, роль личности в преодолении экстремальных воздействий, взаимосвязь личностных особенностей субъекта с другими его свойствами (когнитивными, эмоциональными, темпераментальными) в процессах регуляции поведения и т. д.

Как известно, личностные характеристики, имеющие свои содержательные и динамические стороны в соответствии с системным подходом в психологии, могут быть отнесены к наиболее общим

психологическим категориями регулятивных, когнитивных и коммуникативных функций (Ломов, 1984).

Изучение роли личностных факторов в экстремальных условиях деятельности и при развитии стрессового состояния обычно проводят с точки зрения особенностей осуществления их регулятивных функций. Наибольший интерес проявляется к вопросам личностной детерминации эмоциональной устойчивости, а также развития психологического стресса. Основное внимание уделяется исследованиям психологических особенностей лиц с поведением типа «А» (расположенных к развитию стресса по коронарному типу), характера проявления тревожности и соотношения личностной и ситуативной тревожности в различных условиях деятельности, зависимости психических состояний от уровня интро-экстравертированности личности, ее когнитивного стиля, локуса контроля и ряда других (Бодров, Лукьянова, 1981; Никифоров, 2002; Писаренко, 1986; Langer, 1989; Parker, 1984; и др.).

В исследованиях особенностей взаимосвязи характеристик личности и стресса уделено большое внимание изучению роли некоторых психологических свойств в регуляции стрессовых процессов. Остановимся на обсуждении трех характеристик: локус контроля, психологическая выносливость (устойчивость) и самооценка.

Как известно, концепт локуса контроля определяет, насколько эффективно может человек контролировать окружающую обстановку или владеть ею.

Экстерналы воспринимают большинство событий как результат случайностей, контролируемых силами, неподвластными человеку. Интернал, наоборот, чувствует, что только некоторые события находятся вне сферы человеческого влияния. Даже катастрофические события могут быть предотвращены хорошо продуманными действиями человека. Внутренний контроль основан на восприятии позитивных или негативных событий как последствий личных действий и, таким образом, потенциально находящихся под личным контролем. Интерналы тратят существенную часть своей умственной энергии на получение информации, что позволяет им влиять на значимые для них события. Они также имеют выраженную тенденцию разрабатывать специфические и конкретные планы действий в тех или иных ситуациях. Таким образом, чувство владения собой они могут развивать настолько, что это позволяет им более успешно справляться со стрессовыми ситуациями.

Есть люди, которые выглядят особенно жизнерадостными и невозмутимыми, – стресс почти не влияет на их действия или чувства. С. Кобаза (Kobasa, 1979) нашла доказательства того, что

особенности личности играют значительную роль в сопротивлении болезням, связанным со стрессом. Она отмечает, что жизнерадостные люди – психологически выносливы, устойчивы. По ее мнению, три основные характеристики составляют выносливость: контроль, самооценка и критичность. Контроль определяется и измеряется как локус контроля. Самооценка – это чувство собственного предназначения и своих возможностей. Критичность отражает степень важности для человека безопасности, стабильности и предсказуемости событий.

Ф. Родеуолт и Дж. Зун (Rhodewalt, Zone, 1989) провели одно из наиболее интересных исследований выносливых и невыносливых людей. Их результаты подтверждают гипотезу о том, что недостаточная психологическая выносливость может быть более значима для человека, чем наличие выносливости. С этой точки зрения, невыносливые люди склонны расценивать большинство событий как негативные и нежелательные и считают, что они требуют подчас непосильной для них приспособляемости. Таким образом, для этой категории лиц экстремальные воздействия в сочетании с большими трудностями в их купировании могут стать основой тяжелого стресса, много большего, чем для выносливого человека.

Понятие самооценки часто используется, чтобы объяснить чувство позитивного анализа и самоконтроля. Самооценка состоит из трех социально-психологических факторов – самоуважения, социальной доверительности и способности к обучению – и двух физических факторов – внешнего вида и физических особенностей (Flemihg, Courtney, 1984).

Многие исследователи изучают различные проявления самооценки, в частности, ее связи с успехом или неудачей преодоления стресса. Связь самооценки с преодолением стресса комплексна, она включает обратную связь от многих предыдущих успешных или неуспешных попыток купирования воздействий. Если люди оценивают себя достаточно высоко, маловероятно, что они будут реагировать на многие события как эмоционально тяжелые или стрессовые. Кроме того, если стресс возникает, они справляются с ним лучше, чем лица с низкой самооценкой. Это дает человеку дополнительную информацию о своих возможностях и способствует повышению уровня самооценки. Трудности с преодолением стресса у людей с низкой самооценкой исходят из двух видов негативного самовосприятия. Они, во-первых, имеют более высокий уровень страха или тревожности под действием угрозы, чем люди с положительной самооценкой, во-вторых, воспринимают себя как имеющих неадекватные способности для того, чтобы противостоять угрозе, и, в-третьих,

менее энергичны в принятии превентивных мер и, вероятно, имеют более фатальные убеждения, что ничего не смогут сделать для предотвращения неблагоприятных последствий. Они пытаются избежать трудностей, так как уверены, что не справятся с ними.

Устойчивость к стрессу как личностное свойство

Устойчивое поведение человека в условиях стресса («стрессоустойчивость») является одним из важных психологических факторов обеспечения успешного преодоления стресса. Исследование природы стрессоустойчивости, путей и средств ее формирования и поддержания имеет важное значение для целого ряда жизненных и профессиональных событий, которые протекают в экстремальных условиях.

В настоящее время, несмотря на достаточное количество работ по данной проблеме, нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, роли психики в ее обеспечении, особенностей проявления в различных ситуациях. Однако эти вопросы нашли отражение применительно к понятию «эмоциональная устойчивость», которое можно считать с определенным допущением синонимом понятия «стрессоустойчивость» (Аболин, 1987; Дьяченко и др., 1985; Марищук, 1982; Наенко, 1978; и др.).

Ряд авторов свойство эмоциональной устойчивости связывают с характеристиками темперамента, которые оказывают определенное влияние в основном на реактивность и силу эмоциональных переживаний и проявлений, а не на их содержание (Зильберман, 1974; Рейковский, 1979). Другие исследователи считают эмоциональную устойчивость проявлением волевых характеристик личности и определяют ее как способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности (Марищук, 1982; Милерян, 1974). В исследованиях М. И. Дьяченко с соавт. (1985) и К. Изарда (1980) обосновывается положение о том, что эмоциональная устойчивость в значительной мере детерминируется динамическими (интенсивность, гибкость, лабильность) и содержательными (виды эмоций и чувств, их уровень) характеристиками эмоционального процесса. Важный фактор эмоциональной устойчивости – содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в экстремальной обстановке.

Таким образом, многие авторы отмечают, что эмоциональная устойчивость как свойство психики отражает способность человека успешно осуществлять необходимую деятельность (жизнедеятельность) в сложных условиях. М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко (1989), развивая это положение, считают, что очень важно определить в этом свойстве психики место и роль собственно эмоционального

компонента. В противном случае трудно избежать отождествления эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности. Другими словами, соотнося результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью, нельзя не учитывать, что успех выполнения необходимых действий в сложной обстановке обеспечивается не только ею, но и многими личностными качествами и опытом человека. По мнению авторов, собственно эмоциональными детерминантами стрессоустойчивого поведения являются эмоциональная оценка ситуации, эмоциональное предвосхищение хода и результатов деятельности, испытываемые в данной ситуации эмоции и чувства, эмоциональный опыт личности (эмоциональные установки, образы, прошлые переживания). Результаты их исследований показывают, что эмоциональная устойчивость как качество личности является единством мотивационного, эмоционального, волевого и интеллектуального компонентов.

Попытки установить универсальный принцип разделения людей на устойчивых и неустойчивых к воздействию стресса, предпринимались рядом исследователей. Так, активное и пассивное поведение при стрессе Г. Селье (1979) связывал с индивидуальными гормональными различиями. По мнению В. А. Файвишевского (1978), наличие неосознаваемых влечений к получению как положительных, так и отрицательных эмоций, разница в восприятии одной и той же стрессогенной ситуации разными людьми обусловлены различным балансом возбудимости систем положительной и отрицательной мотивации. Дж. Роттор (Rotter, 1966) отмечал различия в характере реагирования на стресс у лиц с внешним («экстерналы») и внутренним («интерналы») локус-контролем.

Итак, устойчивость человека к стрессу является одной из характеристик этого психического состояния и важным психологическим фактором обеспечения жизни и деятельности в трудных ситуациях. Исследование природы стрессоустойчивости, механизмов ее развития и проявления, зависимости от внешних условий и влияния на процессы преодоления стресса позволяет не только понять сущность этого феномена, но и обосновать пути и методы его оценки, формирования и поддержания.

Исходным в изучении стрессоустойчивости должно быть определение этого понятия, ряд авторов сводят его лишь к эмоциональной устойчивости, хотя эти понятия не тождественны. Под «стрессоустойчивостью» мы понимаем интегративное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социаль-

ное окружение и т. п.) и внутренней (личной) среды и деятельности. Во-вторых, оно определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. И в-третьих, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности.

Из этого определения следует, что механизмы регуляции и особенности проявления стрессоустойчивости человека обусловливаются характеристиками его (а) мотивации и целенаправленного поведения, (б) функциональных ресурсов и уровня их активации, (в) личностных черт и когнитивных возможностей, (г) эмоционально-волевой реактивности, (д) профессиональной подготовленности и работоспособности. Свойство стрессоустойчивости на всех уровнях его регуляции и проявления означает стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, их резистентность (сопротивляемость) и толерантность (выносливость) к экстремальным воздействиям, функциональную приспособляемость (адаптированность) человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях и, наконец, способность компенсировать чрезмерные функциональные сдвиги (нарушения) при воздействии стрессоров.

Как известно, стрессовая реакция имеет целостный характер и затрагивает все уровни жизнедеятельности человека. Выделяют две наиболее общие формы поведенческой активности при кратковременных, но достаточно интенсивных воздействиях: активно-эмоциональную и пассивно-эмоциональную (Китаев-Смык, 1983). Эти формы поведенческих реакций проявляются у человека в экстремальных условиях. Установлено, что при воздействии стресс-факторов первая форма поведения выражается в импульсивных, несвоевременных действиях, в утрате и разрушении ранее выработанных навыков, в неиспользовании прошлого опыта, в повторении неадекватных двигательных реакций. Вторая форма поведения характеризуется, как правило, замедленностью действий вплоть до развития ступорозного состояния (Береговой и др., 1978). Обе указанные формы поведения можно рассматривать как проявления *неустойчивости* человека к воздействию стрессоров, обусловливающей снижение надежности его деятельности в экстремальных условиях.

Не менее важен и другой аспект данной проблемы, связанный с изучением собственно стрессоустойчивости человека, т. е. его

возможностей сохранять в стрессогенной обстановке не только целостность организма и личности, но и требуемый уровень качества решаемых задач. Было бы неверно сводить поведенческие проявления в стрессогенной обстановке лишь к активно- и пассивно-эмоциональной форме. Для подготовленных специалистов наиболее характерно *целесообразно-активное* поведение, т. е. активная реализация осмысленных действий, направленных на решение стоящих перед ними задач при сохранении своего здоровья и целостности управляемого объекта. Подтверждением этого служат результаты экспериментальных исследований, проводившихся в реальных условиях операторской деятельности (Апчел, Цыган, 1999; Пономаренко, Завалова, 1992).

Влияние личностных особенностей на преодоление психологического стресса

Особенности реализации стратегий и стилей преодоления стресса в значительной мере определяются личностными характеристиками субъекта. Проведенные исследования показывают, что специфика решения проблемных задач, соприкосновения с трудными житейскими и профессиональными ситуациями, а также использование тех или иных стратегий и стилей преодоления трудностей зависят от типа и индивидуальных особенностей личности.

В результате проведения ряда экспериментальных исследований выявлены значимые связи между личностными показателями и процессами преодоления стресса (Анцыферова, 1994; Бодров, 2006; Brenner, 1979; Endler, Parker, 1990 и др.). Например, интернальный локус контроля ассоциируется с большим использованием активных, направленных на работу стратегий. Экстраверсия и нейротизм также связаны с конкретными моделями преодоления: высокая экстраверсия и низкий нейротизм предопределяют использование стратегий, которые считаются более эффективными. Индивиды с поведением типа «А» имеют тенденцию сообщать о более частом использовании активного преодоления стресса, планирования и подавления других видов активности, чем те, кто относится к типу «В» (Carver et al., 1989).

Преодоление стресса – это многомерный конструкт, включающий широкий круг поведенческих и когнитивных стратегий, которые могут быть направлены на изменение, переоценку или избегание стрессовых обстоятельств или смягчение их негативных воздействий. Основываясь на этих различиях, А. Стептоу (Steptoe, 1991) идентифицировал множество разных стратегий в концептуальных рамках, основанных, в противоположность поведенческим,

на когнитивных стратегиях и ориентации на проблему в отличие от ориентации на эмоции.

Существующее несоответствие между оценками преодоления, с точки зрения характера стратегии поведения и ситуации, выявляет внутреннюю ограниченность концептуализации преодоления как стабильной характеристики. Эта ограниченность подчеркивалась Р. Лазарусом и его коллегами, которые доказывают, что поведение по преодолению зависит от последовательных процессов когнитивной оценки и переоценки ситуации, от сопутствующих эмоциональных состояний, на которые совместно влияют факторы личности и среды. К тому же по мере развития стрессового эпизода во времени имеется постоянное взаимовлияние между оценкой, преодолением и эмоциями, они колеблются и развиваются с развертыванием взаимодействия. С этой точки зрения рассматривать поведение по преодолению как постоянный стиль реакции на стресс, который можно применять независимо от ситуационного контекста, значит не всегда учитывать сложность вовлеченности процессов: взаимодействие предполагает, что преодоление следует изучать с внутрииндивидуальной точки зрения, т. е. оценивая преодоление и личностные особенности одного и того же человека или группы для определения индивидуальных моделей преодоления во времени и в отношении разных типов стрессовых эпизодов. Стрессоры, с которыми люди встречаются в повседневной жизни, и их сила существенно различаются, и способность гибко и своевременно реагировать на предъявляемые ими требования является центральной в сохранении хорошего самочувствия. Факторы, потенциально релевантные для эффективного преодоления, включают определенное число доступных индивиду стратегий, способность выборочно использовать стратегии в соответствии с требованиями ситуации и навыки применения разных стратегий в надлежащее время на разных этапах эпизода.

Преодоление будет более успешным, если реакции индивида соответствуют требованиям ситуации. Одним из важных параметров потенциального соответствия между преодолением и ситуационными оценками является воспринимаемый контроль за ситуацией. В ситуациях, не поддающихся воспринимаемому контролю, могут быть использованы адаптивные стратегии избегания или концентрации на эмоциях, но если возможно в какой-то степени проконтролировать ситуацию, стратегии концентрации на проблеме, как представляется, играют главную роль в эффективном преодолении (Vitaliano et al., 1990). К тому же индивидуальные различия по степени уверенности в результатах контроля могут влиять на уро-

вень соответствия поведения по преодолению и концентрации на проблеме воспринимаемой подконтрольности ситуации.

Поведение по преодолению различается в разных ситуациях и на разных этапах эпизода. Способность реагировать надлежащим образом на множество разных стрессоров может быть так же важна, как постоянное преодоление в ответ на подобные ситуации. В частности, способность использовать как активные, так и пассивные формы преодоления может привести к меньшей усталости и другим реакциям на преодоление, включая психологические последствия, чем использование только одного способа или стиля преодоления. Таким образом, вопрос о внутрииндивидуальной изменчивости является важным аспектом исследований в области преодоления и заслуживает большего внимания, чем ему уделялось до сих пор в психологической литературе.

Л. И. Анцыферова отмечает возможность выделения по крайней мере двух типов личности, отличающихся друг от друга специфическим отношением к миру, убеждениями, самооценкой, когнитивными стилями, историей успехов и неудач. «Исследования показывают, что люди, предпочитающие конструктивно преобразующие стратегии, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения. Люди же, уходящие от трудных ситуаций, прибегающие к механизмам психологической защиты, склонные к „идущему вниз социальному сравнению“, воспринимают мир как источник опасностей, у них невысокая самооценка, а мировоззрение окрашено пессимизмом» (Анцыферова, 1994, с. 12).

Одним из ведущих личностных образований, предопределяющих степень успешности преодоления стресса, является «интернальность – экстернальность» личности, которая отражает характер убеждений в своей способности контролировать и изменять окружающий мир, влиять на происходящие события и справляться с трудными ситуациями жизни.

Интерналы (конструктивно преобразующие, активные типы личности) воспринимают трудную проблему в совокупности ее положительных и отрицательных сторон, в ее связях с другими событиями. Неопределенность условий побуждает их к поиску новой информации. Они обладают повышенной чувствительностью к незаметным особенностям ситуаций, к отдаленным ассоциациям, помогающим справиться с трудностями. Е. Г. Ксенофонтова (1988) установила, что интерналы характеризуются высоким уровнем саморегуляции, позволяющим контролировать негативные эмоции,

импульсивные действия и блокировать дезинтегрирующее влияние на сознание психотравмирующих воздействий. Уверенные в своих возможностях контролировать негативные события, они воспринимают мир как источник «вызовов», как возможность испытать свои силы. Неудачи не обескураживают интерналов, не снижают их самооценки, а используются в качестве полезной информации, свидетельствующей о необходимости изменить направление поисков решения. Стрессоустойчивость позволяет им сохранять здоровье даже в очень суровых условиях.

Тип личности, избегающей практически преобразовывать опасную ситуацию, выглядит иначе. Люди этого типа («экстерналы») не считают себя ответственными даже за свои действия, которые интерпретируют как навязанные извне, они не уверены в своей дееспособности. У них плохо развито самосознание, низкий уровень саморегуляции, когнитивного оценивания и контроля окружающего мира. Они предпочитают уходить от тяжелых ситуаций или покорно их переносить, не пытаясь изменить. Для них характерна низкая мотивация достижений, которую они подчас интерпретируют как отсутствие способностей. По их мнению, негативные события происходят по злой воле других либо являются предначертанием судьбы. К этому типу «нестойких», «слабых» людей относятся, несомненно, люди с приобретенной беспомощностью (Анцыферова, 1994).

Ф. Ротбаум с соавт. (Rothbaum et al., 1982) считают, что личности, относящиеся к «пассивному» типу, пытаются своеобразно контролировать свои взаимоотношения с миром: в случае «предиктивного» (предвидимого) контроля, предвосхищая наступление негативных событий, они спешат заранее уйти, замкнуться, предохранить себя от новых разочарований. В случае «викарного» (иллюзорного) контроля человек старается подчиниться более могущественным людям, чтобы пользоваться плодами их усилий. Формой контроля выступает и интерпретация ситуации. Но независимо от приписываемых личностью значений ситуации она принимает ее, не пытаясь изменить. Жизненный мир индивида со столь своеобразным контролем является источником неверных мнений и нерациональных убеждений. Как отмечает Л. И. Анцыферова, именно такие нерациональные люди стали пациентами рационально-эмоциональной терапии.

Выявление типов личности, предпочитающих при определенных условиях конкретные стратегии поведения, отнюдь не означает, что именно человек определяет свое поведение в той или иной ситуации. В соответствии с принципом трансакции свойства индивида и особенности ситуации взаимно преломляются. «В определенных

ситуациях стрессоустойчивость, стойкость, реалистический подход и хорошо развитый механизм когнитивного оценивания позволяют гибко выбирать разные стратегии в меняющихся обстоятельствах. В тех же обстоятельствах у личности другого типа мгновенно возникает страх, предчувствие неудачи, сильно снижается мотив достижения; иными словами, человек не может стать буфером или модератором на пути стрессовой ситуации. Оценка ситуации как драматической, очень трудной вызовет не преобразующую стратегию, а уход, акцептацию (принятия, соглашение. – *В.Б.*) события и коррекцию ожиданий» (Анцыферова, 1994).

Реализация тех или иных стратегий преодоления стресса зависит не только от типологических особенностей «интернальности–экстернальности» человека, но также от таких характеристик, как уровень тревожности, эмоциональной лабильности, импульсивности, ригидности, интровертированности – экстравертированности, мотивации достижения – избегания и др.

Психологическое своеобразие личности обусловливает неоднозначное влияние трудных ситуаций, но ее типологические характеристики создают предпосылки для предсказания поведения и переживаний в условиях стресса и напряжения.

Многие люди сталкиваются со стрессом в нормальных деловых условиях, поскольку у них отсутствует способность проявления твердости характера. Какая-либо несправедливость в поведении, в высказываниях других людей остается без должного ответа, но заставляет человека внутренне переживать, терзаться и направлять свой гнев на родных или посторонних людей. У него может ухудшиться самочувствие, снизиться самоуважение. Проявление соответствующей твердости характера, оперативность и адекватность ответной реакции может помочь устранить этот источник дистресса.

Некоторые исследователи изучали гибкость, приспособляемость как черту личности, отражающую общую адаптационную способность, без учета различий ситуационных воздействий. Другие изучали преодоление стресса в связи с ситуационными факторами, но не рассматривали внутрииндивидуальную изменчивость в разных ситуациях. В некоторых исследованиях также рассматривалось отношение «постоянство–гибкость» в моделях оценки и преодоления (Compas et al., 1988 и др.), но в них имеются расхождения в методах оценки постоянства поведения. Различия в используемых индексах, число рассматриваемых ситуаций, типы и классификации включенных событий, видимо, привели к значительным расхождениям в полученных результатах. Ясно, что эта область исследований нуждается в методологическом и психометрическом

развитии, но полученные результаты дают достаточно доказательств того, что отношение к преодолению как к стабильной личностной характеристике сильно упрощает сложные и взаимодействующие факторы, которые определяют стратегии, используемые индивидами для борьбы со стрессовыми событиями.

Несколько обзорных работ по индивидуальным различиям в связи с психологическим стрессом освещают эту проблему, в том числе и дискуссии по модераторным воздействиям (Cox, Ferguson, 1991; Steptoe, 1991).

Хотя эмпирические данные показывают, что личность и преодоление выступают как модераторы отношений «стрессор – последствия» психологического стресса, изучение характера и степени воздействия индивидуальных особенностей человека на развитие этого состояния нуждается в продолжении. Проведенные исследования в основном посвящены анализу модераторных показателей, мало обосновывая выбор измерений, используемых в конкретных ситуациях. Нужны более специфические модели модераторных воздействий. Так, необходимо определить, какие показатели личности и поведения по преодолению выступают как модераторы конкретных типов психологических стрессов и их последствий. Более широкий диапазон измерений последствий также расширит исследования в этой области. Например, личностные факторы, определяющие эмоциональные последствия, могут отличаться от тех, которые сказываются на успешности выполнения работы.

В проводимых исследованиях показатели опосредующих воздействий (модераторы) обычно рассматриваются раздельно. Так, интерактивные воздействия проверяются в форме двусторонних взаимодействий между стрессором и личностью или показателями преодоления стресса. Однако двустороннее взаимодействие может само быть опосредовано другим фактором – более сложная связь такого рода могла бы объяснить неудачные попытки определить значимые двусторонние интерактивные воздействия. Например, демографические факторы и профессиональная подготовленность могут влиять на характер и величину взаимодействий «личность–стрессор» в предсказании последствий стресса для здоровья.

Взаимодействия «личность–стрессор» могут быть также опосредованы другими психосоциальными факторами. Например, рабочая нагрузка может взаимодействовать с поведением типа «А» в предсказании эмоционального дистресса только при низком уровне социальной поддержки. В дискуссии о социальной поддержке и личностных модераторах жизненных стрессов Р. Смит с соавт. (Smith et al., 1990) разграничивают конъюнктивные модераторные эффекты, в которых

соответствующий модераторный показатель должен встречаться в определенной комбинации, чтобы произвести максимальный эффект (при этом критический уровень значения каждого модератора необходим, но не достаточен) и дизъюнктивные модераторные эффекты, в которых критический уровень любого модератора необходим и достаточен для максимального проявления связей стресс-последствия. Эти вопросы принципиально важны для понимания воздействий психологического стресса.

Причинно-следственные отношения в процессе, в котором личность и ее поведение по преодолению воздействия стрессов оказывают влияние на развитие псхиологического стресса, еще недостаточно четко определены, в частности, опосредующие воздействие факторы могут влиять как на одну, так и на обе части причинной последовательности, посредством которой объективные стрессоры определяют особенности восприятия психологического стресса. Поскольку по объективным измерениям психологического стресса литературы существенно меньше, чем по субъективным измерениям, информации о факторах, которые модерируют связи между объективными и воспринимаемыми стрессорами, явно недостаточно. В будущих исследованиях измерение как объективных, так и воспринимаемых стрессоров, а также проявлений последствий их воздействий облегчило бы более точную идентификацию роли индивидуальных особенностей (различий) в процессах психологического стресса.

Литература

Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во КГУ, 1987.

Александровский Ю. А. Состояние психической дезадаптации и их компенсации. М.: Наука, 1976.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–18.

Апчел В. Я., Цыган В. Н. Стрессоустойчивость человека. СПб.: ВМедА, 1999.

Береговой Г. Т., Завалова Н. Д., Ломов Б. Ф., Пономаренко В. А. Экспериментально-психологические исследования в авиации и космонавтике. М.: Наука, 1978.

Бодров В. А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000.

Бодров В. А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. Тверь, 2001. № 4. С. 28–33.

Бодров В. А. О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса // Психология субъекта профессиональной деятельности:

Сб. научн. трудов / Под ред. В. А. Барабанщикова и А. В. Карпова. М.; Ярославль: Аверс-Пресс, 2002. Вып. 2. С. 98–117.
Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
Бодров В. А., Лукьянова Н. Ф. Личностные особенности пилотов и профессиональная эффективность // Психологический журнал. 1981. № 2. С. 51–65.
Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Пономаренко В. А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект. М.: Изд-во Московского университета, 1985.
Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Военно-медицинский журнал. 1989. № 5. С. 106–112.
Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда / Под ред. Е. А. Милеряна. М.: Наука, 1974. С. 138–172.
Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во Московского университета, 1980.
Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.
Ксенофонтова Е. Г. Уровень развития саморегуляции личности: критерии ее определения: Автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 1988.
Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.
Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.
Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Автореф. дис. … докт. психол. наук. Л., 1982.
Марищук В. Л., Платонов К. К., Плетницкий Е. А. Напряженность в полете. М.: Воениздат, 1969.
Милерян Е. А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора // Очерки психологии труда операторов. М.: Наука, 1974. С. 5–82.
Наенко Н. И. Психическая напряженность. М.: Изд-во Московского университета, 1976.
Небылицын В. Д. Надежность работы оператора в сложной системе управления // Инженерная психология / Под ред. А. Н. Леонтьева, В. П. Зинченко, Д. Ю. Панова. М.: Московского унивеситета, 1964, С. 358–367.
Немчин Т. А. Адаптация человека к экстремальным условиям и нервно-психическое напряжение // Вестник ЛГУ. Л., 1977. № 11. С. 11–18.
Писаренко В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психологический журнал. 1986. № 1. С. 62–72.
Пономаренко В. А., Лапа В. В. Профессия – летчик. М.: Воениздат, 1985.
Пономаренко В. А., Завалова Н. Д. Авиационная психология. М.: Изд-во НИИИ АиКМ, 1992.

Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979.
Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
Судаков К. В. Эмоциональный стресс и артериальная гипертензия (обзор экспериментальных данных) // Обзорная информация ВНИИМИ. Серия «Терапия». М., 1976.
Файвишевский В. А. О существовании неосознаваемых негативных мотиваций и их проявлений в поведении человека // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Тбилиси: Мецниереба, 1978. С. 443–445.
Basowitz H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. Anxiety and stress: An interdisciplinary study of a life situation. New York: McGrow-Hill, 1955.
Brenner M. H. Influence of the social environment on psychopathology: The historic perspective // Stress and mental disorder / Ed. by J. E. Barrett. New York: Raven Press, 1979. P. 161–200.
Byrne D. C., Whyte Y. M. State and trait anxiety correlates of illness behavior in survivors of myocardial infection // International J. of Psychiatry in Medicine. 1983–1984. Vol. 13. P. 1–9.
Caplan R. D. Person-environment fit theory and organizations: commersurate dimensions, time perspectives and mechanisms // J. of Vocational Behavior. 1987. Vol. 31. P. 248–267.
Carver C. S., Schneier M. F., Veintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // J. of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. P. 267–283.
Compas B. E., Forsythe C. J., Wagner B. M. Consistency and variability in casual attributions and coping with stress // Cognitive Therapy and Research. 1988. Vol. 12. P. 305–320.
Cox T., Ferguson E. Individual differences, stress and coping // Personality and stress: Individual differences in the stress process / Ed. by C. L. Cooper, R. Payne. Wiley: Chishester, 1991. P. 7–30.
Fleming J. S., Courtney B. E. The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales // J. of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46. P. 404–421.
Jung C. D. Personality and stress: Traits, type and biotyper // Stress and health / Ed. by P. L. Rice. Brooks: Cole Publishing Company, Pacific Grove, California, 1992. P. 125–179.
Kobasa S. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness // J. of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37. P. 1–11.
Langer E. J. Mindfulness. New York: Addison-Wesley, 1989.
Millon T. On the nature of clinical health psychology // Handbook of clinical health psychology / Ed. by T. Millon, C. Green, R. Meagher. New York: Plenum, 1982. P. 1–28.
Murphy L. Coping, vulnerability, and resilience in childhood // Coping and adaptation / Ed. by G. V. Coelho, D. A. Hamburg, J. E. Adams. New York: Basic Books, 1974. P. 69–100.

Parkes K. R. Personality and coping as moderators of work stress processes: Models, methods and measures // Work and Stress. 1994. Vol. 8. N 2. P. 110–129.
Rhodewalt F., Zone J. B. Appraisal of life-change, depression and illness in hardy and non-hardy women // J. of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. P. 81–88.
Rice P. L. Stress and health: Principles and practice for coping and wellness. Monterey: Brooks/Cole, 1987.
Rothbaum F., Weisz J. R., Snyder S. S. Changing the self: a two-process model of perceived control // J. of Personality and Social Psychologist. 1982. Vol. 42. N 1. P. 33–42.
Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs. 1966. Vol. 80. P. 1–28.
Smith R. E., Smoll F. L., Ptacek J. T. Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support and coping skills, and adolescent sports injuries // J. of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. P. 360–369.
Spielberger C. D. Theory and research on anxiety // Anxiety and behavior / Ed. by C. D. Speilberger. New York: Academic Press, 1986. P. 3–20.
Steptoe A. Psychological coping, individual differences and physiological stress responses // Personality and stress: Individual differences in the stress process / Ed. by C. L. Cooper, R. Payne. Wiley: Chichester, 1991. P. 205–233.
Vitaliano P. O., DeWolfe D. J., Maiuro R. D., Russo J., Katon W. Appraisal changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit // J. of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59. P. 582–592.
Wong P. T. The psychology of control (Special issue) // Canadian J. of Behavior Science. 1992. Vol. 24 (2). P. 93–96.

Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение

Т. Л. Крюкова

Совладающее с жизненными трудностями поведение человека рассматривается в статье как сознательное и целенаправленное поведение субъекта. Среди совокупности факторов, детерминирующих выбор человеком способов совладания, основное внимание уделено диспозиционному фактору как системе индивидуально-психологических особенностей, личностных стилевых качеств, взаимодействующих со стилями совладания. Показана связь качеств субъекта с выбором трех основных стилей совладания: проблемно-ориентированного, эмоционально-ориентированного и избегания. Статья содержит результаты исследований, проводимых в Костромском государственном университете на протяжении последних десяти лет.

Ключевые слова: диспозиционный фактор совладания, проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный и избегание как стили совладающего поведения, качества субъекта.

Психология совладания уходит корнями в мифотворчество и героический эпос. Герой, лидер, выносящий физические трудности и лишения, берущий управление ситуацией в свои руки в смутные времена, совладающий с собственными травмами и увечьями, всегда вдохновлял других. Он служил примером для подражания, сверхвозможности харизматической личности по-разному объяснялись.

Хорошо известно, что ранние исследования психологии совладания-копинга велись в рамках изучения защитных механизмов (Haan, 1977). Большинство авторов, изучавших адаптивные защиты, стали обращаться к анализу сознательных стратегий, выбираемых людьми, сталкивающимися со стрессовыми или трудными ситуациями. Именно сознательные стратегии для уменьшения стрессовых или расстраивающих, трудных ситуаций были названы копинг-реакци-

ями. Первые исследователи копинга в западной психологии в 70-е годы XX в. концентрировали внимание, прежде всего, и исключительно на изучении опасных для жизни ситуаций или травмирующих жизненных событиях (Greenberg, Henderson и Bostock, 1975; Klein, 1974; McCubbin, Hunter и Dahl, 1975; Ziedner и Endler, 1996,). Некоторые теоретики начали определять область исследования копинга как изучение реакций на *чрезвычайные* или *экстремальные* ситуации (Lazarus, 1984). Такая увлеченность чрезвычайными ситуациями имела важные последствия: бурное развитие получило изучение *ситуативных* переменных в копинг-исследованиях, оставляя без внимания *личностные* переменные. Однако в литературе о механизмах защиты, основывающейся на классическом психоанализе, личностные переменные имели главное значение. Норман Эндлер (Endler, 1996, p. 15) отмечает, что, исследуя копинг-действия в трудных ситуациях, ранние копинг-исследователи неосторожно признали, что личностные переменные являются слабыми предикторами (предсказателями) выбора определенного копинг-поведения. При этом упускался факт, что хотя индивиды могут иметь привычные копинг-стратегии, опасные для жизни, экстремальные ситуации допускают лишь узкий диапазон возможных реакций.

В целом история изучения копинга отражает события, происходившие в психологии личности. В 1960-е годы ситуационизм в западной психологии стал серьезным вызовом преобладанию теории черт (Endler, Parker, 1990) и утвердил положение о том, что внешние средовые факторы – это главные детерминанты поведения личности. Это повлияло на изучаемую область совладающего поведения (копинга). Но предсказания о неизбежном упадке исследований индивидуально-психологических различий, личностных особенностей оказались неверными. В сфере изучения копинга существует интерес к личностным переменным, хотя многие авторы не считают их важными (Folkman, Lazarus, 1984; 1991). Отметим, что исследователи, которые подчеркивают важность личностных черт, идентифицируют основные *копинг-стили* как привычные способы, используемые индивидами в стрессовых ситуациях. Те же, кто подчеркивает важность ситуативных/процессуальных факторов копинга, определяют основные виды *стратегий* в особых трудных или напряженных ситуациях.

В научной парадигме стресса-копинга диспозиционный подход (Брайт, Джонс, 2003) нацелен на поиски ответа на вопрос, существуют ли особые личностные качества, способствующие лучшему совладанию с трудностями, и стили преодоления стресса. Мы уже отметили выше, что к диспозиционному подходу относится

выделение стилей совладающего поведения как устойчивых личностных образований (Zeidner, Endler, ред., 1996; Endler и Parker, 1990). Ключевой вопрос состоит в том, чтобы определить степень эффективности определенных диспозиционных тенденций, обычно обозначаемых как *стили* совладания (coping styles), насколько успешно они обеспечивают позитивные результаты, такие, как улучшение здоровья и психологическое благополучие. Если диспозиции или стили совладания относительно стабильны во времени, то возникает вопрос о том, как они связаны с чертами личности. Установлено, что некоторые хорошо известные личностные черты, такие, как оптимизм, негативная аффективность, враждебность, влияют на способы, которыми люди справляются со стрессом. Авторы обзорной статьи П. Л. Хьюитт и Г. Л. Флетт (Zeidner, Endler, 1996) отмечают, что нейротизм, локус контроля и оптимизм в исследованиях совладания со стрессом привлекали значительно большее внимание по сравнению с другими особенностями личности, такими, как экстраверсия, открытость, добросовестность. Они утверждают, что нейротизм обычно ассоциируется с дезадаптивным стилем совладания со стрессом. Например, известные исследователи П. Т. Коста, М. Р. Сомерфелд, Р. Р. Маккраэ установили, что лица с высоким уровнем показателя нейротизм отличаются неадаптивными способами реагирования на стрессоры, включающими самообвинение, принятие желаемого за действительное и пребывание в пассивном состоянии. В этом исследовании изучались также открытость, экстраверсия, добросовестность (*conscientiousness*) и было установлено, что экстраверсия связана с такими способами совладания со стрессом, как отреагирование (в данном случае состоящее в том, что человек стремится выговориться, поделиться с кем-то своими неприятностями), шутки и контакты с другими людьми. Открытость новому опыту связана с преодолением стресса посредством поиска новой информации и новых путей решения проблем, а добросовестность связывается с настойчивостью и личностным ростом (Zeidner, Endler, 1996, p. 44–64). Особенно убедительны данные этих авторов, полученные в национальном исследовательском проекте Балтиморский лонгитюд (Baltimore Longitudinal Study of Aging – BLSA), начатом еще в 1958 г. (McCrae, Costa, 2003). 65 % личностных черт, влияющих на выбор определенных копинг-стратегий у взрослых людей, сохранились и через 7 лет при последующей диагностике и были названы факторами стабильного копига (McCrae, Costa, 2003, с. 51–55).

В исследованиях были получены некоторые, порой противоречивые, подтверждения гипотезы, согласно которой личность и совладание со стрессом тесно взаимосвязаны (Джонс и Брайт, 2001;

Бодров, 2006, см. статью в данной монографии). В. А. Бодров (2000, 2001, 2006) справедливо подчеркивает, что область, исследующая систему и структуру качеств и свойств человека «совладающего», нуждается в дальнейшем развитии отечественной наукой.

Таким образом, человек «совладающий» обычно рассматривается как обладающий особой личностной диспозицией, высокими резервами сопротивления стрессу. Феноменологию, отражающую различные аспекты успешного совладания личности, с трудностями жизни обозначают такими понятиями, как воля, сила Я, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на действие, воля к смыслу и др. В наибольшей степени этому понятию в зарубежной психологии соответствует понятие «hardiness», введенное Сальватором Мадди (1994). В отечественной литературе принято переводить «hardiness» как «жизнестойкость» (Л. И. Анцыферова, Д. А. Леонтьев).

Феноменология данного качества субъекта ярко представлена в трудные времена отечественной истории. «К своему удивлению, я обнаружил, что я в силах вынести даже больше того, что я ожидал…» – пишет в 1936 г. известный физик Петр Леонидович Капица, лишенный возможности покидать страну по приказу тоталитарного руководства, в письме к Э. Резерфорду в Великобританию, где он ранее работал. Известно, что В. Франкл называл реально существующее качество, помогавшее людям в экстремальной пограничной ситуации концлагеря (experimentum crucis) оставаться человеком, «упрямством духа». Он пишет, что «лагерная жизнь была для этих немногочисленных людей, выбравших для себя возможность сохранить человечность, испытанием, которое стало кульминацией их жизни» (1990, с. 144).

Человек «совладающий» использует ряд базисных копинг-стратегий, таких, как разрешение проблем (комплекс навыков эффективного управления трудными жизненными ситуациями), овладение своими эмоциями (эмоциональная саморегуляция или стресс-менеджмент), поиск социальной поддержки. Установлено, что личностные диспозиции взаимодействуют с ситуацией путем формирования *восприятия стресса* человеком, т. е. черты личности могут предопределять, как человек воспримет стресс. Эмпирически доказано, что реальная личность лучше всего раскрывается под воздействием стресса в неопределенных и угрожающих условиях жизни (Carver, Scheier, Weintraub, 1989; Costa, McCrae, 2003 и др.).

Исследователи, пытаясь ответить на вопрос, что значимо отличает тех людей, которые успешно совладают со стрессом и быстро *восстанавливают* силы после пережитых трудностей (resilient), для доказательства идентифицируют устойчивые черты или качества,

как, например, в исследовании Б. Компасс и др. (1988). Среди трех выделяемых ими главных факторов, связанных с лучшей/худшей адаптацией, индивидуальная диспозиция (устойчивые индивидуально-психологические и личностные черты) занимает первое место. К ней отнесены темперамент (гибкость или пластичность), оптимизм, высокий уровень самоуважения, интернальный локус личностного контроля над ситуацией, автономность (Compass, Frydenberg и др.). Акцентируется, что хотя ни один из копинг-стилей не адаптивен во всех ситуациях, есть свидетельства, что некоторые стили продуктивнее других. Об этом можно судить по определенным личностным чертам. Большинство зарубежных авторов не исследуют так называемые «крупные» черты, ограничиваясь личностными конструктами так называемого «среднего» уровня, такими, как оптимизм, самоэффективность, локус контроля, черты, связанные с достижениями, – поведение типа А, перфекционизм (Aldwin, 1994; Krohne, 1996; McCrae и Costa, 2003).

В проведенных нами исследованиях (1999–2005) было установлено, что психологическое совладание реализуется через целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий (Крюкова, 2005). Это сознательное поведение направлено на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Другими словами, совладание – это то, как человек выдерживает, терпит, привыкает, избегает и/или разрешает стрессовую, т. е. напряженную, трудную ситуацию.

Опираясь на методологические идеи психологии субъекта, мы доказали с помощью ряда исследований (Сапоровская, 2002; Хазова, 2002; Куфтяк, 2004; Подобина, 2004; Белорукова, 2005; Гущина, 2005; Замышляева, 2006; Голубева, 2006; и др.), что поведение в проблемной, трудной ситуации, требует проявления субъектных качеств человека – активности, самоопределения, ответственности за последствия собственного *выбора* способов поведения.

Уже упоминалось, что наше понимание совладающего поведения осуществляется через анализ *диспозиционного* (от *лат.* и *англ.* – относящийся к доминирующим индивидуально-психологическим и личностным стилевым качествам), *динамического* (процессуального, ситуативного), *регулятивного* и *социокультурного* компонентов психологии субъекта. Нами доказано, что эти аспекты активности субъекта являются факторами *выбора* человеком данного вида поведения через выбор конкретных стратегий и стилей (Крюкова, 2005).

Диспозиционный фактор совладающего поведения представляет соотношение индивидуально-психологических особенностей, личностных стилевых качеств, являющихся субъектными, т. е. задающими человеку выбор активного поведения в трудной жизненной ситуации.

Мы поставили *цель* обозначить место и роль диспозиционного фактора в выборе способов совладания. Одной их задач эмпирических исследований было изучить, являются ли разноуровневые диспозиционные характеристики субъекта: половые, возрастные, индивидуально-психологические свойства и личностные качества (все условно называемые нами личностными переменными от нейротизма и тревожности до самоотношения) – факторами и/или предикторами выбора определенных стилей совладания. В исследовании приняло участие 1158 испытуемых разного возраста, пола, социального статуса (643 человек в возрасте 15–17 лет и 515 человек от 19 до 56 лет). Использовались впервые адаптированнные для русскоязычной выборки разного возраста три известные зарубежные методики: многомерные опросники (шкалы) измерения совладающего поведения Юношеская копинг-шкала (Adolescent Coping Scale) Э. Фрайденберг и Р. Льюиса, опросник Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (Coping Inventory for Stressful Situations) Н. С. Эндлера и Дж. А. Паркера, Опросник способов совладания (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса и С. Фолкман (Крюкова, 2003, 2004).

Важными оказались следующие результаты: было доказано существование тесных связей между возрастными и половыми характеристиками субъекта и выбором стилей совладания. С возрастом способы совладания с трудностями изменяются. Среди полученных возрастных различий, доказывающих изменения в выборе способов совладания, наиболее позитивным является снижение числа непродуктивных стратегий в процессе взросления. У мальчиков-подростков в процессе взросления повышается использование стратегий проблемно-ориентированного стиля совладающего поведения (p = 0,001), снижается использование социального стиля (такой стратегии, как *Друзья*, p = 0,01). К позитивным изменениям относится снижение выбора непродуктивного стиля совладания (стратегий *Надежда на чудо* (p = 0,001), *Несовладание* (p = 0,00), *Игнорирование,* p = 0,000). У девочек позитивным является увеличение выраженности проблемно-ориентированного копинга: *Решение проблемы* (до m = 19,22 – балл выше, чем у мальчиков, p = 0,001). К негативным тенденциям относятся повышение использования девочками *непродуктивных* стратегий с возрастом: *Несовладание* (p = 0,03) и *Самообвинение* (p = 0,00). Вероятно,

эти тенденции происходят в русле изменений восприятия и роли женщины в современном обществе переходного от тоталитаризма к демократии периода. У современной российской молодежи зафиксировано практически равное использование *продуктивного* (ориентированного на решение задач, проблем) и *социального* (ориентированного на помощь других) стилей совладающего поведения. Выражен и *непродуктивный* стиль (*несовладание*), присутствующий в слабо контролируемых трудных жизненных ситуациях, рождающих чувство бессилия, отчаяния или пассивности, скуки. Часто он связан с академическими трудностями (школа, университет) и семейными конфликтами.

Нами были установлены половые и возрастные различия в выборе способов совладающего поведения взрослыми людьми обоего пола. Различия касаются выбора женщинами социально-ориентированных стратегий (*Поиск социальной поддержки*), а также стратегии *Положительная переоценка,* означающей склонность женщин «искать хорошее в плохом», создавая положительный смысл ситуации, включая религиозный опыт, и гибко пересматривать непродуктивные усилия в трудной ситуации.

Возрастные различия в предпочтениях старших и младших испытуемых в выборе копинг-стратегий по методике Опросника способов совладания (*WCQ*) представлены на рисунке 1.

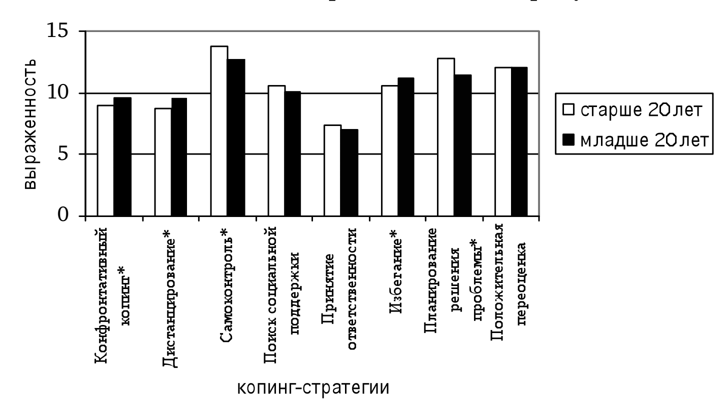


Рис. 1. Различие по возрасту в выборе копинг-стратегий по ОСС

Молодые люди младше 20 лет значимо чаще выбирают *конфронтативный* копинг, *дистанцирование* и *избегание-уход* (при $p > 0{,}001$). Старшие испытуемые чаще используют *самоконтроль* ($p < 0{,}001$), *поиск социальной поддержки* ($p < 0{,}005$), *принятие ответственности* ($p < 0{,}001$) и *планирование решения проблемы* ($p < 0{,}001$). Стратегию положительной переоценки обе возрастные группы

используют практически одинаково. Можно констатировать, что старшие испытуемые пользуются тремя конструктивными и субъектными, по сути, стратегиями (*самоконтроль, принятие ответственности* и *планирование решения проблемы*) чаще, чем молодые люди. Стратегия *поиск социальной* поддержки, которая трактуется как амбивалентная по природе, несколько чаще выбирается старшей группой испытуемых. Это объясняется с точки зрения многих подходов (рост фемининного в человеке с возрастом, учет коллективистического контекста ранней социализации этой возрастной группы людей и т. д.).

Предположив, что разноуровневые диспозиционные характеристики могут выступать предикторами выбора определенных стилей совладания, мы отобрали ряд переменных, отражающих разные уровни интегральной структуры субъекта: нейротизм, экстра/интроверсия, тревожность, депрессивность, эмпатия, оптимизм/пессимизм, самоэффективность, самооценка, локус контроля; одаренность; IQ или психометрический интеллект, академическая успеваемость, научные достижения; самоотношение, одиночество, социальный интеллект, жизненные смыслы как ценностные ориентации. Данные переменные выбраны нами не случайно. Мы основывались на иерархическом принципе (Б. Г. Ананьев, К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, А. В. Карпов) усложнения и возрастающего обобщения качеств и свойств: от уровня психофизиологических, темпераментальных (нейротизм, экстра/интроверсия) через срединный уровень более частных аффективных, когнитивных и когнитивно-поведенческих качеств (тревожность, депрессивность, эмпатия; оптимизм/пессимизм, локус контроля, самоэффективность; социальный интеллект, психометрический интеллект, креативность как компоненты одаренности) к более интегральному уровню сложных социальных качеств, основанных на рефлексии и развитом самосознании (одиночество, самооценка, самоотношение, жизненные смыслы как ценностные ориентации). Эти переменные соотносились с помощью корреляционного, множественного регрессионного анализа и других статистических процедур с показателями совладающего поведения. Были получены данные о функциональном значении и месте каждой личностной переменной в системе взаимодействия личностных переменных и копинг-стилей. Это означает, что между переменными и способами совладания было установлено множество взаимосвязей и взаимовлияний.

Оказалось, что самый существенный вклад в детерминацию и предсказание *проблемно-ориентированного* стиля совладания (ПОК) вносят следующие личностные детерминанты: самоотно-

шение (6 шкал по методике МИС С. Р. Пантилеева, В. В. Столина из 9 активно взаимодействуют с выбором этого копинга, причем в основном позитивно (негативно взаимодействует только показатель внутренней конфликтности); самоэффективность, уровень субъективного контроля в сфере жизненных неудач. Зафиксирован явный отрицательный вклад во взаимодействие с проблемно-ориентированным копинг-стилем личностной тревожности, уровня одиночества и депрессивности. Оказалось, что наиболее сложные из изучаемых нами личностных детерминант, имеющие субъектную направленность и смысл (параметры самоотношения, ответственности, жизненных смыслов), оказались наиболее весомыми и связанными с выбором именно активного, решающего проблемы поведения в трудной ситуации.

В группу личностных детерминант, взаимодействующих с *эмоционально-ориентированным* стилем совладающего поведения, входят несколько переменных. Их значительно больше (15), чем детерминант, связанных с другими копинг-стилями.

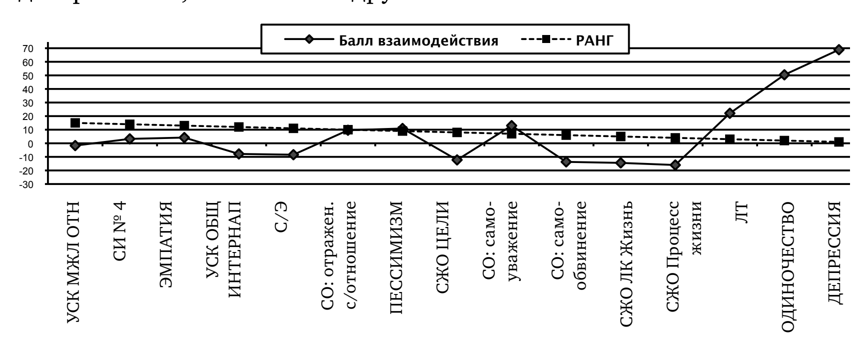


Рис. 2. Профиль взаимодействия между личностными переменными и эмоционально-ориентированным копингом

Как видно на рисунке 2, приоритет в предсказании выбора субъектом этого копинг-стиля имеют уровень депрессивности и одиночество, их взаимодействие наиболее выраженно (68,89 и 50,41 баллов). Далее следует вклад уровня субъективного одиночества и личностной тревожности (ЛТ). Все три параметра осмысленности жизненных ориентаций (УСК процесс жизни, контроль жизни и жизненные цели) отрицательно взаимодействуют с фокусированным на эмоциях копинге, который нередко выбирают субъекты, больше озабоченные своим состоянием, переживанием проблемы, а не ее решением. Противоречив вклад двух параметров самоотношения: отрицательное участие самообвинения во взаимодействии свидетельствует о том, что человек, использующий подобную стратегию отношения

к себе, вряд ли сможет продуктивно справиться даже с собственным эмоциональным состоянием. Самоуважение, напротив, этому способствует. Закономерно присутствуют в данном списке детерминант положительно связанный с эмоцииональным копингом пессимизм и со знаком минус самоэффективность. Локус контроля участвует двумя шкалами с обратным знаком: это общая интернальность и интернальность в области межличностных отношений. Слабый положительный вклад эмпатии и одного параметра социального интеллекта (субтеста 4) – способности распознавать межличностные отношения в динамике – завершает эту часть системы. Ресурсными в совладании с негативным состоянием для субъекта являются одиночество, самоуважение, мнения других (отраженное самоотношение), эмпатия и социальный интеллект.

Обобщая полученные результаты на выборке подростков, следует сказать, что до 55 % всех связей между нейротизмом и выбором ими *эмоционально-ориентированного* стиля совладания оказались значимыми. Участие тревожности в выборе эмоционально-ориентированнного копинга сложнее и опосредуется также спецификой выборки исследования (которая, в свою очередь, определяется спецификой проживаемой трудной ситуации). В исследованиях участвовали старшеклассники, студенты-первокурсники университета, переживающие развод люди, беременные женщины, в том числе с угрозой выкидыша. Этим же обусловлено и разное место в системе детерминант совладания личностной и реактивной тревожности у подростков и взрослых. Наибольшая связь обнаружена между выраженностью личностной тревожности и выбором *эмоционально-ориентированного* копинга именно у беременных женщин группы риска – 80 % значимых корреляций. Реактивная тревожность (умеренная) положительно связана с выбором *проблемно-ориентированного* стиля у студентов, *продуктивного* и *социального* копинг-стилей у подростков. Диапазон значимых корреляций между тревожностью и совладанием велик, особенно для ЛТ, и составляет от 30,2 % до 80 %; для РТ значимые корреляции находятся в диапазоне от 12,5 % до 30 % (Крюкова, 2004).

Отметим роль одиночества как внутренне переживаемого состояния недостаточности значимых социальных отношений. Оно носит субъективный характер и в большей степени зависит не от внешних, а от когнитивных факторов, входящих в диспозиционный аспект анализа субъекта. Именно поэтому одиночество, понимаемое и измеряемое таким образом, выступает ярким личностным предиктором выбора *эмоционально-ориентированного* и *избегающего* стилей совладающего поведения, что подтверждает высокий процент

значимых связей (до 70%) между уровнем его выраженности и выбором способов совладания. По этой же причине развитие навыков совладания с одиночеством может быть более успешным, чем в других сферах (работа, финансовые проблемы), так как они поддаются более прямому контролю и осознанию. В связи с этим возможны их психокоррекция, когнитивно-поведенческая терапия и тренинг.

Уровень взаимодействия личностных переменных с копинг-стилем, ориентированным на *избегание,* невысок. Здесь мы наблюдаем самую противоречивую из всех трех копинг-стилей картину. Выбору избегания, уходу от решения проблемы способствуют, прежде всего, общая экстернальность, самоэффективность, эмпатия и социальный интеллект. Закономерен вклад личностной тревожности – он позитивный. Ослабленные саморуководство и самоуважение приводят человека к выбору избегания вместо прямых действий, возможно, далее ослабляя его субъектную активность. Одиночество также положительно взаимодействует с *избеганием*. Сходные данные о связи *избегания* с негативным отношением к себе и низким уровнем самоуправления (по опроснику МИС) эмпирически получены Либиными (1998, с. 197). Базовой личностной детерминантой для выбора субстиля *отвлечение* является депрессивность. Затем следуют одиночество и личностная тревожность. Эти качества влекут человека переключиться от решения неприятных проблем на другую деятельность, общение, на время забыть о трудностях.

Субстиль совладания *социальное отвлечение,* содержательно включающий поиск и использование социальной поддержки, непротиворечиво взаимодействует с интернальностью в межличностных отношениях, что также перекликается с результатами исследования Либиных (1998). Он связан и с четырьмя из пяти шкал осмысленности жизни (тест СЖО). Отрицательный вклад одиночества тоже понятен.

Полученная нами система взаимодействия качеств субъекта с выбором им совладающего поведения убеждает, что в зависимости от особенностей копинг-стиля (адаптивный/дезадаптивный), его предметной или личностной ориентированности к нему «притягиваются», детерминируя его выбор субъектом, качества разных уровней сложности и обобщенности. Входящие как компоненты в рефлексию и саморегуляцию такие качества, как самоотношение, локус контроля, смысложизненные ориентации, чаще позитивно взаимодействуют с *проблемно-ориентированным* стилем или субстилем *социальное отвлечении* (поиск и использование *социальной поддержки*). Те же, которые не способствуют лучшей адаптации (уровень депрессивности, личностная тревожность, одиночество, пес-

симизм), «обслуживают» *эмоционально-ориентированный* стиль, *избегания* и *отвлечения*. Вероятно, эмоционально-фокусированные способы совладания с дистрессом более обобщены, чем способы решения проблемных, трудных ситуаций, требующие большей специфики когнитивно-поведенческих усилий. В целом мы получили подтверждение результатов зарубежных исследователей копинга о том, что *эмоционально-ориентированный* копинг-стиль в значительно большей степени детерминируется диспозиционным фактором совладания, чем другие стили (Costa et al., 1996; 2003).

Сравнение двух систем взаимодействия качеств субъекта и копинг-стилей у взрослых и подростков показывает, что у взрослых это взаимодействие значительно сильнее выражено и менее противоречиво, чем у подростков. Это доказывает идею о том, что сознательная регуляция поведения во время взрослости имеет устойчивые стилевые особенности, обусловленные сложившейся личностной диспозицией. Однако пока недостаточно ясно, почему личностные качества не всегда становятся факторами и предикторами определенных стилей совладания. Зачастую требуется высокий уровень стресса, чтобы человек осознал и начал использовать свои возможности и ресурсы (тяжелая болезнь близкого, семейные трудности и кризисы, беременность и др.), что показано в исследованиях Т. В. Гущиной, М. С. Голубевой и др.

Как видим, и базовые, и интегральные качества высокого уровня обобщения детерминируют выбор субъектом определенных продуктивных и непродуктивных способов совладания. В реальной жизни все эти компоненты тесно взаимосвязаны в сложной и закономерно организованной структуре – субъекте. Нам удалось представить, что их организация, которую мы условно назвали системой взаимодействия, также оказывает существенное влияние на адаптацию в целом и на ее важную сторону – совладающее поведение.

Диапазон количества значимых *связей* между личностными переменными и выбором человеком стилей/стратегий совладания в наших исследованиях широк: от 8 % (отдельные шкалы самоотношения, оптимизм) до 80 % (одиночество, нейротизм, личностная тревожность, уровень депрессивности). Средний показатель составляет 36,4 %, что является неплохим результатом для исследований подобного типа. А. Фернхем и П. Хейвен приводят как наиболее типичное значение – 30 % (2002, с. 346). Количество значимо взаимно *влияющих,* т. е. в наибольшей мере *предсказывающих* или *определяющих* выбор человеком способов совладания личностных переменных не так велико: в среднем 18 % (имеется в виду коли-

чество значимых коэффициентов регрессии). Но все они в большей мере предсказывают выбор стратегий, относящихся к *эмоционально-ориентированному* стилю совладания.

Таким образом, человек «совладающий» обладает качествами, способствующими овладению навыками совладающего поведения, важной характеристики социальной адаптации и осознанной саморегуляции субъекта. Это дает человеку возможность с опережением отражать трудную ситуацию, антиципировать значимые для его психологического благополучия последствия собственных усилий по ее разрешению или приспособлению к ней. Становление продуктивного стиля совладания, адекватного личностным характеристикам человека и ситуации, не может произойти при пассивной позиции человека и включает не только (и не столько) приспособительную активность, но активность, преобразующую окружающий мир (ситуацию) и себя как субъекта этой активности. *Стиль* совладающего поведения как когнитивно-поведенческое образование имеет специфику, связанную с многоальтернативным выбором способа поведения при стрессе.

На основе теории многоуровневой системы организации и множественной детерминации психического развития (Б. Ф. Ломов, Б. Г. Ананьев, А. В. Брушлинский) можно сказать, что субъекта совладающего поведения дифференцирует, прежде всего, *способность к регуляции и самоорганизации*.

Мы рассмотрели адаптивные возможности субъекта совладающего поведения, предикторами которого выступают личностные черты и субъектные характеристики, образующие систему взаимодействия с избираемыми копинг-стилями/стратегиями. Выявленная нами система взаимодействия качеств субъекта и его совладающего поведения проявляется в том, что наиболее обобщенные диспозиционные детерминанты наилучшим образом предсказывают выбор человеком способов совладания. Несмотря на сложность выработки критериев успешности совладающего поведения и адаптации, в целом можно надеяться, что с созданием общетеоретической основы процесса адаптации и ее составляющих – саморегуляции и самоорганизации – прогнозирование эффективности социального поведения и деятельности субъекта становится более надежным (Абульханова, 2000; Брушлинский, 2003; Знаков, 2005; Сергиенко, 2007).

Психология совладающего поведения является перспективным и самостоятельным направлением развития психологического знания, которое обобщает разрозненные исследования в различных отраслях психологической науки. Данное направление изучает феноменологию поведения субъекта в трудной (стрессовой) ситуации,

закономерности и механизмы функционирования и развития стилей и стратегий совладания, их сложную детерминацию совокупностью важнейших факторов активности субъекта (диспозиционный, динамический, регулятивный, социокультурный).

Качества субъекта (индивидуально-психологические и личностные переменные) связаны, взаимодействуют и влияют на выбор человеком способов совладающего поведения. Более сложные и обобщенные переменные (самоотношение, жизненные смыслы, ответственность) сильнее взаимодействуют с продуктивным, проблемно-ориентированным стилем совладания. Выбор менее продуктивных копинг-стилей обусловлен менее обобщенными качествами (уровень субъективного контроля, одиночества, депрессивности, тревожность). Каждая личностная переменная имеет в системе взаимодействия свое место и свое функциональное значение для выбора каждого стиля совладания. Их системная организация показывает, благодаря каким качествам, прежде всего, обеспечивается продуктивное совладание и высокий уровень адаптированности субъекта, а какие качества, напротив, имеют тенденцию снижать уровень продуктивности совладающего поведения. Входящие как компоненты в рефлексию и саморегуляцию такие качества, как самоотношение, уровень субъективного контроля, смысложизненные ориентации, позитивно взаимодействуют с *проблемно-ориентированным* стилем или субстилем *социальное отвлечение* (в который входит поиск и получение социальной поддержки). Качества, препятствующие лучшей адаптации (повышенный уровень депрессивности, личностной тревожности, одиночества и пессимизма), «обслуживают» *эмоционально-ориентированный* стиль, *избегание* и *отвлечение*. Эмоционально-фокусированные способы совладания с дистрессом более обобщены, чем способы решения проблемных, трудных ситуаций, требующие большей специфики когнитивно-поведенческих усилий. Оказалось, что *эмоционально-ориентированный* копинг-стиль в значительно большей степени детерминируется диспозиционным фактором совладания, чем другие стили.

В трудной жизненной ситуации российские испытуемые одновременно используют несколько стилей совладания при доминировании *проблемно-ориентированного* стиля как предиктора успешности деятельности и уровня адаптированности. Выраженность проблемного совладания в целом выше, чем в исследованиях авторов адаптированных нами методик. Иногда ведущим в сочетании стилей и стратегий совладания становится *эмоционально-ориентированный* копинг и стиль *избегания* (беременные женщины, члены дисфункциональных семей). Показана продуктивность эмоционального

совладания в сочетании с другими стилями в контексте отдельных ситуаций, связанных с проживанием негативных состояний (например, неожиданный развод).

Взаимодействие и гетерохронность влияния четырех выделенных нами факторов – диспозиционного, динамического, регулятивного и социокультурного – на выбор субъектом совладающего поведения можно определить как перспективу развития исследования.

Литература

Абульханова К. А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Проблема субъекта в психологической науке / Отв. ред. А. В. Брушлинский, М. И. Воловикова, В. Н. Дружинин. М.: Изд-во «Академический проект», 2000. С. 13–26.

Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания // Избранные психологические труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1980. Т. 1.

Анциферова Л. И. Психологическое содержание феномена субъект и границы субъектно-деятельностного подхода / Проблема субъекта в психологической науке. М.: Изд-во «Академический проект», 2000. С. 27–42.

Белорукова Н. О. Семейные трудности и психологическое совладание с ними на разных этапах жизненного цикла семьи: Дис. … канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2005.

Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования и мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.

Брушлинский А. В. Психология субъекта / Отв. ред. В. В. Знаков. М.: Изд-во ИП РАН; СПб.: Алетейя, 2003.

Голубева М. С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: Дис.. … канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2006.

Гущина Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: Дис. … канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2005.

Замышляева М. С. Оптимизм в структуре психологического совладания личности: Дис. … канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2006.

Знаков В. В. Психология понимания: проблемы и перспективы. М.: Изд-во ИП РАН, 2005.

Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология рефлексии. М.: Изд-во ИП РАН, Ярославль: Аверс Пресс, 2002.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. … докт. психол. наук. Кострома, 2005.

Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 5–15.
Куфтяк Е. В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: Дис. … канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004.
Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.
Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. С. 190–204.
Подобина О. Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери. Дис. … канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004.
Сапоровская М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2002.
Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч.-практ. конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова Кострома, 2007. С. 64–66.
Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. СПб.: Питер, 2001.
Франкл В. Человек в поисках смысла / Общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990.
Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2002.
Aldwin C. M. Stress, Coping, and Development: an integrative perspective. N. Y.: Guilford Press, 1994.
Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach // J. of Personality and Social Psychology, 1989. Vol. 56. No. 2. 267–283.
Compass B. E., Phares V., Ledoux N. Stress and coping preventive interventions for children and adolescents / L. A. Bond and B. E. Compass (eds.). Primary Prevention and Promotion in the Schools, Newbury Park, CA: Sage, 1989. P. 319–340.
Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation // J. of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. No. 5. P. 844–854.
Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. Routhledge. London and N. Y., 1997.

Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. New York: Academic Press, 1977.

Handbook of Coping: Theory. Research. Applications / M. Zeidner, N. S. Endler (eds.). N. Y.: Wiley, Sons. 1996.

Krohne H. W. Individual differences in coping // M. Zeidner, N. S. Endler (Eds.). Handbook of Coping: Theory, Research, Applications. N. Y.: John Wiley, Sons. 1996. 381–409.

Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N. Y.: Springer Publishing House. 1984.

Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // J. of Personality Assessment. 1994. Oct. V.63 (2). 265–274.

Personality in Adulthood: A Five- Factor Theory Perspective / Ed. R. R. McCrae, P. T. Costa, Baltimore Gerontology Research Center, Guilford Press, 2003.

Роль когнитивных факторов в совладании с жизненными трудностями

С. А. Хазова

Рассматривается роль когнитивных факторов: психометрического интеллекта и когнитивных стилей полезависимость/поленезависимость, рефлективность/импульсивность, гибкость/ригидность познавательного контроля при выборе стилей и стратегий совладающего поведения. Подчеркивается роль интеллектуальных ресурсов в продуктивном совладании с трудными жизненными ситуациями. Обсуждается возможность комплексного изучения роли когнитивных факторов совладающего поведения.

Ключевые слова: совладающее поведение, интеллект, когнитивные стили, полезависимость/поленезависимость, гибкость/ригидность познавательного контроля, рефлективность/импульсивность, когнитивная оценка.

Различия между людьми часто становятся особенно очевидными во время переживания стресса и трудных жизненных ситуаций. Эти различия проявляются не только в предпочтении тех или иных способов поведения, но и в проявлении мыслительных способностей при оценке ситуации или своих состояний и действий в ней (Carver и Scheier, 1998). Совладание всегда включает когнитивную оценку, предполагающую определенные интеллектуальные действия, а именно рассуждение о проблеме, анализ и обдумывание способов ее решения, поиск новой информации и т. д. Все это позволяет человеку предугадать возможные трудности, максимизировать собственные ресурсы и шансы на успех.

Дифференцированная когнитивная оценка позволяет различить ситуации по возможности их преобразования (изменения) и достаточности (недостаточности) для этого личностных ресурсов (Холодная, 2007).

Таким образом, когнитивная оценка касается не только ситуации, но и «себя самого», т. е. она включает и процесс рефлексии, позволяющий критически осмысливать свое поведение в тех или иных ситуациях, вносить изменения в соответствии с меняющимися условиями, прогнозировать вероятностный исход событий. Так называемая «ретроспективная рефлексия» служит для анализа уже произошедших в прошлом ситуаций, включая анализ ошибок и их причин. Кроме того, восприятие себя как «целеустремленного деятеля», воспринимаемая «самоэффективность», вера в собственные способности преодолевать трудности, осуществлять выбор в существенной мере определяют эффективность копинг-поведения (Bandura, 1997; Анцыферова, 1994; Крюкова, 2004).

Дифференцированность, точность, прогностичность когнитивной оценки во многом зависит от уровня развития интеллектуальных способностей человека. Таким образом, их роль в совладании сомнений не вызывает. Однако, несмотря на достаточно длительную историю изучения проблемы в западной психологии, серьезно изучением роли когнитивного фактора практически никто не занимался. В рамках структурного подхода рассматривались такие личностные черты, как воля, сила «Я», локус контроля, жизнестойкость и т. д. Теоретики ситуативного подхода к совладающему поведению обращали внимание на то, что главным образом сама стрессовая ситуация, точнее, ее оценка личностью, определяет стиль совладания со стрессом, т. е. именно оценка является первичной детерминантой совладающего поведения (Lasarus, 1991). При этом ни в первом подходе, ни во втором влияние интеллекта не обсуждалось. Более того, ряд авторов считают, что достаточно большую часть трудных ситуаций можно преодолеть, оптимально используя уже существующие навыки, без дополнительного интеллектуального усилия (Dennett, 1991; Капрара, Сервон, 2003).

Нам кажется необходимым при попытке соотнести ситуативный и интеллектуальный факторы отметить следующее: 1) если ситуация привычна, много раз переживалась (контрольная работа, ссора с другом, экзамен), то роль когнитивного фактора будет невелика, личность будет реагировать привычным способом; 2) если ситуация экстремальна, возникла неожиданно, требует быстрой реакции, роль интеллекта, возможно, также будет незначительна, поскольку времени на анализ всех факторов недостаточно; 3) в новых, нестандартных, сложных ситуациях роль интеллектуального фактора будет проявляться особенно ярко, поскольку именно в этих ситуациях есть возможность для привлечения большого объема информации, глубины ее переработки, выбора из большого количества

альтернативных решений, выбора рациональной модели поведения, создания нового способа поведения.

Следовательно, логично предположить, что способность к рефлексии, когнитивные способности, прежде всего интеллект, и когнитивные стили, которые разные авторы понимают либо как стилевые характеристики, проявляющиеся в особенностях переработки информации (Witkin, 1974; Kagan, 1988), либо как особый вид способностей, проявляющийся в уровне сформированности базовых механизмов регуляции поведения (Холодная, 2002), найдут свое отражение в выборе стратегий и стилей совладания с трудными жизненными ситуациями.

Однако существующие на данный момент исследования не позволяют однозначно подтвердить данную гипотезу. Так, например, фактически отсутствуют исследования, в которых изучается роль рефлексии в совладающем поведении. Чрезвычайно малочисленны исследования, посвященные выявлению связи совладания и когнитивно-стилевых особенностей личности. Только влияние интеллекта на совладающее поведение не вызывает сомнения, хотя требует дальнейшего анализа и уточнения.

Исследование влияния интеллекта на выбор стратегий совладания

По мнению Стернберга, интеллект проявляется не только в IQ-тестах (аналитический, психометрический интеллект), но и в ситуациях разрешения реальных жизненных проблем (практический, или практико-контекстуальный, интеллект) (Стернберг, 1988). Близкие идеи высказывают и авторы работ, посвященных социальному и эмоциональному интеллекту: интеллект раскрывается в ситуациях взаимодействия с другими людьми и при попытках преодоления повседневных трудностей (Cantor, Kihlstrom, 1987; Gardner, Holzman, Klein, 1959; Salovey, 1994).

Однако, по данным Крюковой, лишь отдельные факторы социального интеллекта: способность понимать невербальные сигналы и способность предсказывать развитие сложных ситуаций взаимодействия с другими людьми – определяют необращение к таким стратегиям социального отвлечения, как пребывание в компании, посещение друзей, разговор с близким человеком (Крюкова, 2004).

В большинстве работ по взаимосвязи интеллекта и совладающего поведения речь идет о привычном нам психометрическом интеллекте, диагностированном с помощью стандартных IQ-тестов. Но и это не позволяет сделать однозначного вывода. А. Анастази, ссылаясь на исследования многих авторов, говорит о том, что у детей

с высоким уровнем интеллекта могут возникать специфические проблемы с адаптацией. При этом она отмечает, что быстро развивающиеся в интеллектуальном плане дети чаще используют механизмы преодоления трудностей, а медленно развивающиеся – механизмы психологической защиты (Анастази, 2001).

Л. Медведова среди предикторов совладающего поведения девочек-подростков называет позитивную самооценку и высокий уровень интеллекта. Для мальчиков же доминирующую роль играет принятие группой сверстников, причем влияние этого фактора столь велико, что даже у высокоинтеллектуальных подростков неприятие сверстниками снижает адаптивные возможности и уровень совладания с трудными ситуациями (Medvedova, 1987).

В исследовании И. М. Никольской и Р. М. Грановской (2000) было установлено, что дети младшего школьного возраста, испытывающие напряжение, возбудимые, с низким самоконтролем, склонные к риску, недобросовестные, с низким уровнем интеллекта чаще используют социально неодобряемые стратегии аффективного характера (Никольская, Грановская, 2000).

Сиерральта З. Хорхе Бернарда для исследования базисных стратегий совладания использовала методику Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий», адаптированную Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским (1994). В исследовании приняли участие 50 учащихся 11-х классов общеобразовательных школ и 43 учащихся 10–11-х классов вспомогательных школ. Полученные результаты позволили автору сделать вывод о том, что, во-первых, ориентация на разрешение проблемы является базовой стратегией, которая позволяет сопротивляться стрессовым воздействиям и присутствует у психически здоровых учащихся независимо от уровня интеллекта. Во-вторых, учащиеся вспомогательной школы чаще обращаются к стратегии поиска социальной поддержки, которая смягчает воздействие стрессоров (Хорхе Бернарда, 2000).

Исследование студентов Гарвадского университета привело к выводу: интеллект не имеет решающего значения для эффективных стилей взрослого совладающего поведения (Анастази, 2001).

Нами также были предприняты попытки в этом направлении.

Исследование совладающего поведения интеллектуально одаренных старшеклассников 2002 г. не дало однозначного ответа на вопрос о роли психометрического интеллекта в совладании. В группе одаренных корреляционных связей между названными параметрами обнаружено не было, в общей выборке связи были немногочисленны. Регрессионный анализ позволил сделать вывод о том, что в группе одаренных высокий интеллект влияет на более редкий выбор

таких стратегий, как *Самообвинение* и *Социальная поддержка,* более частый выбор стратегий *Обращение к друзьям, Позитивный фокус, Игнорирование проблемы* (Хазова, 2002). Эти результаты в существенной мере совпали с результатами Э. Фрайденберг и Р. Льюиса, изучавших совладание австралийских интеллектуально одаренных школьников (Frydenberg, 1997).

Не дало исследование и однозначного ответа на вопрос о роли креативности. Эмпирические данные позволили лишь отнести креативность к ресурсам личности, снижающим риск несовладания и повышающим вариативность в выборе стратегий. Однако было обнаружено, что старшеклассники, имеющие высокие интеллектуальные достижения (призовые места на предметных олимпиадах и научных конференциях), в целом лучше справляются с трудными ситуациями.

В 2005 г. изучалось влияние интеллекта на выбор стратегий совладания. Были использованы Юношеская копинг-шкала (Adolescent Coping Scale), адаптированная Т. Л. Крюковой (2002); «Культурно свободный тест интеллекта» Р. Кеттелла и интеллектуальный тест Д. Векслера WISC (адаптация А. Ю. Панасюка). Мы намеренно при анализе результатов по ЮКШ избегаем разделения стратегий на стили: продуктивный, непродуктивный и социальный, – поскольку правомерность и теоретическая обоснованность этого разделения живо дискутируется и подвергается сомнению отечественными авторами (Крюкова, 2004; Холодная, 2007). Приводятся результаты факторного анализа, не совпадающие с результатами авторов ЮКШ. При этом Т. Л. Крюкова объясняет данный факт культурными различиями, в то время как М. А. Холодная – недостаточной теоретической обоснованностью данной классификации. Нам представляется, что возможно и еще одно объяснение: все исследования проводились в основном на подростковой и юношеской выборке. Эти возрастные группы характеризуются активным становлением совладающего поведения, поэтому говорить о сложившемся стиле поведения в трудных ситуациях еще рано (Крюкова, 2004).

Анализ результатов этого исследования позволил сделать следующие выводы (таблица 2):

1 уровень развития невербального интеллекта (тест Р. Кеттелла, 170 чел.) существенно снижает частоту обращения к социальной поддержке ($\beta = -0{,}26$, $p = 0{,}0004$), в том числе к друзьям ($\beta = -0{,}16$, $p = 0{,}031$), религиозному опыту ($\beta = -0.16$; $p = 0{,}039$), профессиональной помощи ($\beta = -0{,}32$; $p = 0{,}000$), но провоцирует «уход в себя», стремление обдумывать проблему в одиночестве и не рассказывать о ней другим людям ($\beta = 0{,}21$, $p = 0{,}004$);

2 вербальный интеллект (тест Д. Векслера, 70 чел.), напротив, влияет на более частый выбор социально-ориентированного совладания ($\beta = 0,28$; $p = 0,018$), обращения за профессиональной помощью ($\beta = 0,407$; $p = 0,00$) и к религиозной традиции ($\beta = 0,25$; $p = 0,014$). Однако предсказательная способность полученных результатов невысока (12–15 % случаев);

3 испытуемые с высоким уровнем вербального и невербального интеллекта реже не совладают с трудностями ($U = 368,5$, $p = 0,038$) и реже используют в целях совладания активный отдых, т. е. занятия спортом ($U = 334,5$, $p = 0,01$), чем их сверстники с высоким уровнем вербального и средним уровнем невербального интеллекта (групп с другим сочетанием показателей вербального и невербального интеллекта на данной выборке выделено не было).

При изучении связи стилей совладания с интеллектуальными показателями использовались: для измерения уровня интеллектуального развития «Стандартные прогрессивные матрицы» Дж. Равена и Краткий отборочный тест (КОТ) В. Н. Бузина (мы учитывали только интегральный показатель «общий интеллект»); для исследования особенностей совладающего поведения – методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Coping Inventory for Stressful Situations), адаптированная Т. Л. Крюковой в 2001 г., позволяющая диагностировать три стиля совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг и копинг, ориентированный на избегание, включающий две шкалы: субшкалу отвлечения и субшкалу социального отвлечения. В исследовании приняло участие 57 студентов 2–3 курсов высших учебных заведений города Костромы, из них 35 девушек и 22 юноши.

Результаты этого исследования позволяют говорить о наличии статистически значимых корреляционных связей уровня развития общего интеллекта (по тесту КОТ) со стилем *Избегание* ($R = -0,44$; $p = 0,0006$) и *Социальное отвлечение* ($R = -0,47$; $p = 0,0002$). Это подтверждается и данными регрессионного анализа.

В исследовании не найдено подтверждения связи невербального интеллекта со стилями совладающего поведения, хотя ранее проведенные исследования наличие этой связи подтверждают. Согласно исследованию Кузнецовой, были получены положительные корреляции уровня невербального интеллекта и стратегии *Несовладание* и *Уход в себя,* а также отрицательные корреляции со стратегией *Духовность* и *Социальная поддержка* (Кузнецова, 2005). Результаты, полученные Алексапольским, также противоречат этим данным: значимые корреляционные связи с показателем психометрического

Таблица 1

Корреляционные связи IQ со стратегиями и стилями совладания (по методикам ЮКШ и КПСС)

Исследования **Стратегии и стили**	2002 (Кеттелл, n = 107)	2005 (Кеттелл, n = 170)	2005 (Векслер, верб., n = 70)	2007 (КОТ, n = 57)
ЮКШ: Социальная поддержка	–0,276**	–0,230**		
Принадлежность	–0,198*			
Несовладание		–0,260*		
Общественные действия			0,310**	
Самообвинение	–0,232*			
Уход в себя	0,205*	0,180*		
Духовность		–0,150*		
Профессиональная помощь			0,360**	
КПСС: Избегание				–0,44**
Соц. отвлечение				–0,47**

*Примечание: * значимая связь* ($0,01 < p \le 0,05$)
*** высоко значимая связь* ($p \le 0,01$)

Таблица 2

Результаты регрессионного анализа влияния IQ на выбор стратегий и стилей совладания (по методикам ЮКШ и КПСС)

Исследования **Стратегии и стили**	2002 (Кеттелл, n = 38)	2005 (Кеттелл, n = 170)	2005 (Векслер, верб. шкала, n = 70)	2007 (КОТ, n = 57)
ЮКШ: Социальная поддержка	β = –0,45*	β = –0,26**	β = 0,28*	
Друзья	β = 0,84**	β = –0,16*		
Игнорирование	β = 0,65**			
Общественные действия				
Самообвинение	β = –0,93**			
Уход в себя		β = 0,21**		
Позитивный фокус	β = 0,42*			
Духовность		β = –0,16*	β = 0,25*	
Профессиональная помощь		β = –0,32**	β = 0,40**	
КПСС: Избегание				β = –0,40**
Соц. отвлечение				β = –0,47**

*Примечание: * значимое влияние* ($0,01 < p \le 0,05$)
*** высоко значимое влияние* ($p \le 0,01$)

интеллекта демонстрируют стратегии (все при $p < 0{,}05$): *Общественные действия, Уход в Себя, Отвлечение* (Алексапольский, 2007). Следует отметить, что Алексапольский использовал Прогрессивные матрицы Равена, а респондентами, как и в нашем исследовании, выступали студенты высших учебных заведений.

Таким образом, в разных исследованиях зафиксированы различные, при этом весьма немногочисленные связи психометрического интеллекта с выбором стратегий совладания. Данные регрессионного анализа не всегда подтверждают данные корреляционного анализа. При этом невербальный интеллект отрицательно влияет на выбор стратегий, обращенных к получению социальной поддержки, в то время как вербальный интеллект, наоборот, способствует поиску поддержки у профессионально компетентных людей. Этот факт может быть объяснен самой природой вербального и невербального интеллекта.

Тем не менее анализ результатов позволяет сделать вывод о том, что продуктивные в интеллектуальном плане люди реже не совладают с трудностями, обвиняют себя, но при этом используют разнообразные стратегии (например, *Игнорирование, Позитивный фокус, Уход в себя*), исходя из специфики проблемы, т. е. их совладающее поведение отличается гибкостью и вариативностью, что подтверждают и исследования Алексапольского (Алексапольский, 2007). Они не стремятся немедленно решить проблему, могут взять тайм-аут для сбора дополнительной информации. Отличаясь интернальным локусом контроля, предпочитают обдумывать проблему в одиночестве. Могут вообще проблему проигнорировать. Они не стремятся избегать решения проблемы и не используют социальное отвлечение. Понятно, что это связано с их большей независимостью, самостоятельностью, активностью и инициативностью. Для них характерна уверенность в социальных ситуациях, они не боятся принимать на себя ответственность.

Исследования влияния когнитивно-стилевых характеристик познавательной сферы на выбор стратегий совладания

Влияние когнитивно-стилевых характеристик познавательной сферы на жизнедеятельность конкретной личности давно уже не вызывает сомнения у исследователей. Так, по мнению Уиткина и Гуднау, полезависимые лица, которые в целом в большей мере полагаются на внешние факторы, оказываются вследствие этого более социально-ориентированными. Они используют защиты, связанные с отвержением эмоциогенного содержания (вытеснения, негативизма). В то время как поленезависимые лица используют

защиты, предполагающие активную переработку познавательного опыта (изоляцию, интеллектуализацию, проекцию), обнаруживая тем самым большую способность в контроле исполнительных действий и регуляции аффективных состояний (Witkin, Goodenough, 1982). Фактически базовое различие между полезависимыми и поленезависимыми субъектами заключается в особенностях их информационно-поисковых стратегий: полезависимые используют другого человека как средство разрешения проблемных ситуаций, тогда как поленезависимые субъекты опираются на свой собственный опыт, предпочитая самостоятельно анализировать ситуацию и принимать решения.

Исследования Алексапольского также подтверждают, что поленезависимые студенты склонны к использованию стратегий *Самообвинение, Уход в себя, Отвлечение*. Полезависимые чаще прибегают к защитным механизмам *Регрессия* и *Вытеснение* (Алексапольский, 2007).

По данным М. А. Холодной, лица с ригидным познавательным контролем оценивают себя как возбудимых, чувствительных и лабильных, они менее помехоустойчивы (Холодная, 2004). Они демонстрируют меньше терпения в ситуации препятствия, возникающего по ходу выполнения деятельности и одновременно более высокий уровень стремления преодолеть это препятствие, менее склонны предварительно обдумывать свои действия и ориентироваться на предварительный сбор информации при принятии решений (Скотникова, 1990).

По мнению ряда исследователей, импульсивные лица в силу высокой тревожности, сензитивности, уязвимости при стрессе ригидны и стереотипны, не склонны к юмору, сомневаются в себе. Рефлективные рассудительны, спокойны, чаще демонстрируют компетентность, рациональны, независимы и энергичны при решении проблем.

Однако роль когнитивных стилей в процессе преодоления жизненных трудностей нуждается в дальнейшем анализе и уточнении.

Нами изучалось влияние стилей полезависимость/поленезависимость и ригидность/гибкость познавательного контроля на выбор стилей совладающего поведения. Совладающее поведение изучалось с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Coping Inventory for Stressful Situations). Для диагностики стилевых особенностей познавательной сферы личности использовались: тест «Словесно-цветовой интерференции» Дж. Струпа и методика К. Готтшальда, являющаяся основой индивидуального варианта методики Г. Уиткина «Включенные фигуры» (компьютерные варианты в индивидуальном режиме). Тест «Словесно-цвето-

вой интерференции» Дж. Струпа предполагает оценку показателя ригидности (гибкости) познавательного контроля. Методика Струпа позволяет получить дополнительный показатель «вербальности», предложенный Д. Броверманом. Высокие значения этого показателя свидетельствуют о преобладании словесного способа переработки информации, низкие – сенсорно-перцептивного.

Методика К. Готтшальдта предназначена для изучения эффекта «часть – целое», состоит из 30 листов-бланков. Фиксируется время выполнения каждого задания и количество ошибок. Оцениваются показатель ПЗ/ПНЗ (средняя величина времени обнаружения простой фигуры в сложной) и количество допущенных ошибок.

По показателям гибкости (ригидности) познавательного контроля выборка распределилась следующим образом (%):

- гибкий познавательный контроль – 61,4 %,
- ригидный познавательный контроль – 38,6 %,
- словесно-речевой способ переработки информации – 52,6 %,
- сенсорно-перцептивный способ переработки информации – 47,4 %.

Соотношение поленезависимых (56,1 %) и полезависимых (43,9 %) испытуемых практически одинаково.

Анализ различий в выборе стилей совладания между полезависимыми и поленезависимыми студентами позволяет говорить о том, что в ситуации стресса полезависимые студенты чаще используют копинг, ориентированный на отвлечение ($U = 270{,}0$; $p = 0{,}037$), и эмоционально-ориентированный копинг ($U = 278{,}5$, $p = 0{,}05$). Выявлена также значимая корреляция между полезависимостью/поленезависимостью и эмоционально-ориентированным стилем совладания ($R = 0{,}26$; $p = 0{,}05$).

Это подтверждают и данные регрессионного анализа, позволяющие говорить о влиянии полезависимости/поленезависимости на выбор проблемно-ориентированного ($\beta = -0{,}24$, $p = 0{,}03$), эмоционально-ориентированного ($\beta = 0{,}237$, $p = 0{,}027$) стилей совладания и копинга, ориентированного на отвлечение ($\beta = 0{,}236$, $p = 0{,}03$). Можно сделать вывод, что полезависимые лица более склонны использовать в стрессовой, трудной ситуации эмоционально-ориентированные стили совладания или отвлечение. Для них более характерны такие стратегии, как переживание протеста, эмоциональная разрядка; плач, злость, гнев, т. е. улучшение самочувствия за счет «выпускания пара», самообвинение, фатализм.

Причина такого положения кроется в том, что полезависимые лица быстрее и непосредственнее выражают в своих идеях и пере-

живаниях агрессию. У них более выражена склонность к риску как следствие тенденции избегать ситуации неопределенности и как можно быстрее выйти из трудной ситуации, разрешить ее. При этом поленезависимые обнаруживают более высокую личную автономность, стабильный образ Я, низкий уровень интереса к мнению других людей, устойчивость при внушении. Значит, самостоятельнее и легче справляются с трудными жизненными ситуациями. Полезависимость же соотносится с такими личностными чертами, как общительность, жизнерадостность, зависимость от группы (Холодная, 2002).

Была выявлена связь между различными способами переработки информации и эмоционально-ориентированным копингом ($R = -0{,}28$; $p = 0{,}03$). Однако данные сравнительного анализа являются прямо противоположными: студенты с преобладанием словесно-речевого способа переработки информации чаще используют эмоционально-ориентированный копинг ($U = 272$, $p = 0{,}033$, M (слов.-реч.) = 43,6, SD = 8,46; M (сенс.-перц.) = 36,48, SD = 11,24). Эти результаты нуждаются в дальнейшей проверке, поскольку мы не нашли данных, их подтверждающих или опровергающих.

Не было обнаружено влияние гибкости/ригидности познавательного контроля на стили совладающего поведения. Известно, что лица с ригидным познавательным контролем более возбудимы, эмоциональны, менее помехоустойчивы, а лица с гибким познавательным контролем более склонны предварительно обдумывать свои действия при принятии решений.

В исследовании влияния когнитивного стиля импульсивность/рефлективность на выбор стратегий совладания подростков были использованы «Тест сопоставления знакомых картинок» (серия для подростков и взрослых) Дж. Каган и методика ЮКШ Э. Фрайденберг и Р. Льюиса. При изучении когнитивного стиля по тесту Дж. Кагана фиксировалось: 1) латентное время первого ответа (сумма); 2) общее количество ошибок. На основе полученных данных автор предлагает разделить всех испытуемых на 4 группы: быстрые неточные и быстрые точные («импульсивные») и медленные точные и медленные неточные («рефлективные»). Всего было продиагностировано 50 человек, из них 25 человек – импульсивные испытуемые (3 человека точные; 22 неточные) и остальные 25 – рефлективные (15 человек точные; 10 неточные). Попытка выявить различия между четырьмя указанными группами не дала статистически значимых результатов. Вероятно, это связано с тем, испытуемые, находящиеся на разных полюсах измерения «когнитивного темпа» и имеющие радикально разные его количественные показатели – быстрые/неточные и мед-

ленные/неточные, – тем не менее обнаруживают явное сходство, позволяющее отнести их поведение к импульсивному типу. Аналогично, быстрые/точные и медленные/точные, находясь на противоположных полюсах этого измерения, тем не менее схожи между собой по своим личностным проявлениям, фактически демонстрируя рефлективный (контролируемый) тип поведения.

Для получения более точных различий по показателям импульсивности/рефлективности по критерию Манна–Уитни был использован метод крайних групп. Формирование крайних групп производилось квантильным (медианным) способом: в группу с импульсивных вошли испытуемые, которые находятся ниже медианы времени ответа и выше медианы количества ошибок. Соответственно в группу рефлективных вошли лица, которые расположились выше медианы времени ответа и ниже медианы количества ошибок.

Анализ различий с помощью критерия Манна–Уитни (U) позволяет говорить о том, что стратегии *Духовность* ($U = 83{,}0$, $p = 0{,}023$), *Надежда на чудо* ($U = 82{,}5$, $p = 0{,}023$), *Профессиональная помощь* ($U = 83{,}5$, $p = 0{,}025$) в стрессовых ситуациях более характерны для импульсивных подростков, нежели для рефлективных.

При изучении степени влияния стилевых характеристик познавательной сферы на выбор стратегий совладающего поведения с использованием множественного регрессионного анализа было обнаружено отрицательное влияние рефлективности на выбор стратегий *Отвлечение, Духовность, Игнорирование, Разрядка, Надежда на чудо* (таблица 3).

Таблица 3

Результаты регрессионного анализа между когнитивными стилями и копинг-стратегиям

№	**Рефлективность/импульсивность и копинг-стратегии**	β	**p-level**
1	Отвлечение	–0,35	0,01
2	Духовность	–0,36	0,001
3	Игнорирование	–0,28	0,05
4	Разрядка	–0,41	0,003
5	Надежда на чудо	–0,41	0,003

Таким образом, чем рефлективнее человек, тем меньше вероятности, что в стрессовых ситуациях он будет выбирать неконструктивные стратегии совладания. Это может быть связано с тем, что импульсивные лица принимают решения на недостаточной информационной основе, тогда как рефлективные склонны принимать решения с учетом максимально полной информации о случившемся. В этом случае

решение проблем осуществляется более продуктивно, поскольку у человека имеется большой запас соответствующей информации.

В целом можно утверждать, что когнитивные стили полезависимость/поленезависимость и рефлективность/импульсивность влияют на выбор стратегий совладания. При этом полезависимые и импульсивные чаще выбирают стратегии, связанные со снижением эмоционального напряжения за счет отвлечения, надежды на чудо, прямого игнорирования проблемы. Поленезависимые и рефлективные более самостоятельны и эффективны в преодолении жизненных трудностей.

Выводы

Проведенные исследования подтверждают предположение, что интеллектуально-продуктивные лица и лица, находящиеся на более высоком уровне интеллектуального развития, используют более широкий репертуар стратегий совладания и реже не совладают с трудными ситуациями. Это подтверждается исследованиями совладающего поведения интеллектуально одаренных школьников.

Тем не менее полученные разными исследователями данные не всегда коррелируют между собой, а иногда и противоречат друг другу. С одной стороны, это объясняется использованием различных методик (особенно это касается тестов интеллекта) разными, часто малорепрезентативными выборками. Но, с другой стороны, существенную роль играет здесь и сложность изучаемых феноменов. Поэтому используемые исследователями статистические процедуры не дают достаточно достоверного прогноза по поводу влияния когнитивных факторов на выбор стратегий совладания (в разных исследованиях точность прогноза колеблется от 12 до 40 %). «За кадром» остается и механизм взаимодействия ситуации, интеллекта и когнитивно-стилевых характеристик. Вероятно, необходимо использовать новые методы в исследовании совладающего поведения (например, эксперимент, как это делается при изучении психологических защит).

Вопрос о продуктивности тех или иных стратегий совладания также не может быть решен без учета специфики ситуации, в которой эти стратегии реализуются. Поскольку одна и та же стратегия в одном случае может разрешать ситуацию, а в другом – приводить к истощению ресурсов личности. Кроме того, нам кажется важным в контексте обсуждаемой проблемы роли когнитивных факторов в совладающем поведении анализировать продуктивность, во-первых, с точки зрения результата, т. е. ответа на вопрос, насколько проблема перестает быть проблемой для конкретной личности.

Во-вторых, с точки зрения качественных (процессуальных) характеристик: объема привлекаемой для решения проблемы информации, целесообразности тех или иных действий, экономичности их осуществления, самостоятельности принятия решения, экономичности использования ресурсов, использования или неиспользования ресурсов вообще. Именно в этом аспекте роль когнитивного фактора может быть наиболее зримой и весомой.

Наконец, необходимо обратить внимание еще на одну проблему: большинство исследований изучают влияние нескольких изолированных характеристик на то, как человек справляется с жизненными трудностями. По мнению Э. Фрайденберг, смысл процесса психологического совладания можно представить с помощью формулы: Совладание = Личность: индивидуальные характеристики + Ситуация + Восприятие и когнитивная оценка: ситуации, собственных возможностей и эффективности действий (Frydenberg,1997). Поэтому наиболее продуктивный подход должен учитывать уровни интеграции психических процессов, психологических и социально-психологических качеств и свойств субъекта (Карпов, 2002), т. е. необходимо целостное осмысление и анализ факторов, детерминирующих продуктивное совладание с трудными жизненными ситуациями.

Литература

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.

Алексапольский А. А. Взаимосвязь когнитивного стиля «полезависимость-поленезависимость» с механизмами психологической защиты и стратегиями совладания // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007.

Анастази А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении / Пер. с англ. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.

Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология рефлексии. М.: Изд-во ИП РАН, Ярославль: Аверс Пресс, 2002.

Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. СПб.: Питер, 2003.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.

Кузнецова Ю. В. Интеллект как предиктор и ресурс совладающего поведения студентов: Квалиф. работа. Кострома, 2005.

Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.

Самойлова Е. В. Интеллектуальные детерминанты совладающего поведения: Квалиф. работа. Кострома, 2007.
Скотникова И. Г. Психофизические характеристики зрительного различения и когнитивный стиль // Психологический журнал. 1990. Т. 11. № 1. С. 84–94.
Староверова О. С. Индивидуально-личностные детерминанты совладающего поведения: Квалиф. работа. Кострома, 2007.
Стернберг Р. Дж., Форсайт Дж. Б., Хедланд Дж. и др. Практический интеллект. СПб.: Питер, 2002.
Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2002.
Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. М., 2002.
Холодная М. А. Стили совладающего поведения: к вопросу о конструктивной валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» // Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно-практ. конф. / Отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007.
Хорхе Бернарда С. З. Особенности психологических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте (копинг-стратегии, защитные механизмы, социальный институт и общественный институт): Дис. … канд. психол. наук. СПб., 2000.
Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
Cantor N., Kihlstrom J. F. Personality and social intelligence. Englewood Cliffs, Ny: Prenticehall, 1987.
Carver C. S., Scheier M. F. On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press, 1998.
Dennett D. C. Consciousness explained. Boston: Little Brown, 1991.
Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. Ruothledge. London–New-York, 1997.
Gardner R. W., Holzman P. S., Klein G. S., Linton H. B., Spense D. P. Cognitive control. A study of individual consistencies in cognitive behavior // Psychological Issues. Monograph 4. V 1. N. Y., 1959.
Kagan J. The meaning of personality predicates // American Psychologist. 1988. 51. P. 901–908.
Lasarus R. S. Emotion and Adaptation. N. Y.: Oxford University Press, 1991.
Medvedova L. Adaptive coping with stress and gender differences in early adolescence // Research Institute for Child, 1987.
Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // Imagination, cognition and Personality. 1994. 9. P. 185–211.
Witkin H. A., Goodenough D. R. Cognitive styles: Essence and Origins. Field dependence and field independence. N. Y., 1982.

Реакции на фрустрацию как способы совладания с трудностями

О. В. Кузнецова, Н. Е. Харламенкова

Исследуется тревожность как показатель степени трудности жизненных ситуаций и типы реакций на фрустрацию как способы совладания с трудностями у людей с нормальным зрением и со значительными нарушениями зрения. Для контроля переменной «опыт совладания с трудностями» анализировались результаты тревожности и типы реакций на фрустрацию у людей, профессионально занимающихся спортом. Показано, что фрустрация значимых потребностей и отсутствие опыта совладания с трудностями приводит к повышению личностной и снижению ситуативной тревожности, а также к нарастанию экстрапунитивных реакций с фиксацией на препятствии.

Ключевые слова: тревожность, трудные жизненные ситуации, совладание, экстрапунитивные и интрапунитиные реакции, субъективная значимость.

Совладающее поведение традиционно соотносят с трудными ситуациями (Анцыферова, 1994, 2006; Крюкова, 2004, 2005; Нартова-Бочавер, 1997, 2003, 2005). Одним из показателей степени трудности ситуации является тревожность. В связи с этим в настоящей работе мы рассматриваем не на сами по себе трудные ситуации, а комплекс переживаний, который чаще всего ассоциируется с жизненными проблемами, отражая их субъективную значимость для личности.

Связывая уровень трудности ситуации с тревожностью и фрустрацией, мы сформулировали исходную теоретическую гипотезу, согласно которой тревожность является показателем *степени* трудности жизненных ситуаций, а фрустрация и реакции на нее определяют *возможность* и *тип* совладания с трудностями.

Тревожность понимается нами как устойчивая характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к восприятию широкого спектра ситуаций в качестве угрожающих, на которые он отвечает реакциями большей, чем требуется, интенсивности. Принятое деление тревожности на ситуативную и личностную используется нами в качестве критерия, дифференцирующего отношение субъекта к жизни вообще (личностная тревожность) или к конкретным жизненным обстоятельствам (ситуативная тревожность), причем последняя интересует нас не столько с точки зрения того, какая именно ситуация вызвала тревогу, а того, каков тип связи между тревожностью как состоянием (ситуативная тревожность) и тревожностью как чертой (личностная тревожность). Согласно Спилбергеру, между ними существует положительная связь, однако, как показывает наш опыт, характер этого отношения не следует считать однозначным. Действительно, можно согласиться с тем, что типичным вариантом связи между ситуативной и личностной тревожностью является соответствие уровня тревожности как состояния уровню тревожности как черты. Однако встречаются и такие сочетания, для которых характерна связь между низким уровнем ситуативной и высоким уровнем личностной тревожности, и наоборот, между высоким уровнем ситуативной и низким уровнем личностной тревожности. Тип связей между разными видами тревожности раскрывает вариативность субъективного переживания жизненных трудностей и связанную с ней возможность их преодоления. С нашей точки зрения, наиболее информативными вариантами рассогласования являются низкая ситуативная и умеренная личностная тревожность или умеренная ситуативная и высокая личностная тревожность, в которых отражается либо развитое умение справляться с ситуативно возникающими трудностями вследствие выбора активного стиля жизни, либо недостаточность конкретного практического опыта субъекта на фоне вынужденной постановки сложных жизненных целей.

Фрустрация определяется как состояние, которое возникает вследствие наличия препятствия при достижении цели, и, по-видимому, тесно связана с тревожностью. Тревожность является показателем субъективной трудности ситуации, а фрустрация – признаком степени совладания/несовладания с этой трудностью. Можно предположить, что положительный характер связи между двумя состояниями означает, что ощущение человеком определенной степени угрозы расценивается им как препятствие; при этом чем выше тревожность, тем выше фрустрация, т. е. больше вероятность того, что проблема не будет решена. Отрицательная связь между

тревожностью и фрустрированностью раскрывает иное соотношение между трудностью и вероятностью ее преодоления, показывая снижение ощущения непреодолимости ситуации при повышении степени ее трудности.

Появление у человека устойчивого чувства тревоги связано с самыми разными причинами, среди которых особое место занимает состояние физического здоровья. Известно, что слабое здоровье способно вызвать ипохондрические настроения, т. е. повышенную заботу о своем соматическом благополучии, страхи, связанные с фрустрацией потребности в самосохранении и как следствие – всевозможные ограничения и самоограничения, препятствующие свободе выбора. По-видимому, хроническое состояние нездоровья сопровождается постоянно присутствующим ощущением трудности решения жизненных задач, повышенным уровнем личностной тревожности.

Снижение зрительной функции не более чем на 60% обычно не воспринимается как болезнь, тем более что слабость зрения успешно корректируется с помощью очков. При значительном нарушении зрения (более 30%) ослабление функции существенно влияет на ориентацию в мире, создавая у одних тотальное, а у других – избирательное, но при этом особое отношение к жизненным ситуациям как к таким, которые несут угрозу и трудно преодолимы (Сергиенко, 2006; Фридмэн, 2001; Amirkhan, 1994; Ratbow, 2004). С этой точки зрения сравнение людей с нормальной и нарушенной зрительной функцией удовлетворяет содержательному критерию формирования выборки, контролирующему соответствие между особенностями испытуемых, предметом и гипотезами исследования.

Само по себе физическое здоровье не определяет стиль совладания с трудностями; оно является не единственным фактором, влияющим на умение/неумение человека справляться с проблемами. Важная роль в процессе совладания с препятствиями отводится опыту человека, т. е. тому пытался ли он преодолеть тревогу и вызвавшие ее трудности, было ли у него для этого достаточно времени. Для того чтобы проконтролировать эту дополнительную переменную – опыт совладания с трудностями, мы обследовали особую группу – группу испытуемых, профессионально занимающихся спортом, ориентированных на высокие достижения. Прежде всего это группа физически здоровых людей, которые вследствие особых профессиональных задач вынуждены ставить перед собой цели, часто не соответствующие их возможностям и поэтому вызывающие тревожность (Vamatuto, Takana, 2005). Однако, как нам думается, в отличие от экспериментальной группы (возможно, не всей,

а лишь некоторой ее части) у спортсменов есть устойчивая необходимость (мотивация) преодоления тревожности (иначе достижение высоких спортивных результатов было бы невозможно). При этом их опыт совладания с трудностями меньше, чем опыт самопреодоления у людей с серьезными нарушениями зрения. Именно поэтому сравнение не двух, а трех контрастных групп позволят ответить на все вопросы, поставленные в исследовании и соотнести их с его предметом и гипотезами.

Предметом исследования является тревожность как показатель трудности жизненных ситуаций и тип совладания с трудностями у людей с нарушением и без нарушения зрительной функции. Исследовательские гипотезы выступают следствиями теоретической гипотезы и операционально выражают ее основной смысл. *Первая гипотеза* состоит в том, что уровень личностной и ситуативной тревожности выше в группе людей с нарушением зрительной функции. *Вторая гипотеза* основана на предположении о том, что необходимость ставить перед собой трудные жизненные задачи при отсутствии достаточных ресурсов (опыта) приводит к повышению личностной и снижению ситуативной тревожности, т. е. к их рассогласованию. *Третья* гипотеза основана на том, что при высоком уровне ситуативной и личностной тревожности совладание с трудностями будет осуществляться при опоре на внешние средства решения проблемы (экстрапунитивность в сочетании с разными типами реакции на фрустрацию), а при низком и умеренном уровне тревожности – при ориентации на стратегии, уменьшающие степень ее угрозы (импунитивные реакции). *Четвертая гипотеза* состоит в том, что отсутствие опыта совладания с трудностями не позволяет реализовывать продуктивные стратегии решения жизненных задач, усиливая тенденции, связанные с ригидным застреванием на проблеме.

Для проверки исследовательских гипотез была сформирована выборка объемом 300 человек (150 девушек и 150 юношей 16–17 лет). Контрольная группа 1 – испытуемые с нормальным зрением (n = 100), контрольная группа 2 – испытуемые без нарушений зрения, профессионально занимающиеся индивидуальными видами спорта (n = 100), экспериментальная группа – испытуемые с нарушениями зрения (зрение ниже 30 %) (n = 100).

Экспериментальная база исследования: школа-интернат для слепых и слабовидящих детей (г. Королев, Московская обл.); школа-интернат для слепых и слабовидящих детей (пос. Малаховка, Московская обл.); школа-интернат для слепых и слабовидящих детей № 1 (г. Москва); школа-интернат для слепых и слабовидящих

детей № 2 (г. Москва); школа-интернат для слепых и слабовидящих детей № 5 (г. Москва); вечерняя школа для слепых и слабовидящих детей (г. Москва); общеобразовательная школа № 630 (г. Москва); общеобразовательная школа № 8 (г. Сергиев Посад, Московская обл.), Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва ЦСКА (г. Москва).

В исследовании сравнивали уровень трудности жизненных задач, переживаемых в виде тревожности, в экспериментальной и в двух контрольных группах, учитывая состояние физического здоровья испытуемых. Оценку типа преодоления трудной ситуации проводили по реакциям на фрустрацию людей с явным физическим недугом и двух контрольных групп, причем контрольная группа 2 рассматривалась нами как особая, ориентированная на актуализацию механизмов совладания с трудностями, с одной стороны, и не имеющая соответствующего уровню трудности выбираемых задач, опыта совладания с ними – с другой.

В ходе исследования использовались следующие методики:

1 Шкала тревожности Спилбергера–Ханина, используемая для оценки ситуативной тревожности (тревожности как состояния) и личностной тревожности (тревожности как черты).
2 Тест рисуночной ассоциации С. Розенцвейга (звуковой вариант), который представляет собой адаптированный для людей со слабым зрением метод исследования индекса индивидуальной адаптации, направления (экстрапунитивные, интропунитивные и импунитивные) и типа реакций на ситуации препятствия и обвинения – реакций на фрустрацию (фиксации на препятствии, фиксации на самозащите и фиксации на удовлетворении потребности). Вместо стандартных карточек (рисунков) теста Розенцвейга нами использовалась магнитофонная запись 24 сюжетных ситуации в исполнении профессионального чтеца (народного артиста России). Каждый сюжет предъявлялся испытуемым дважды. Исследование проводилось индивидуально. Результаты обрабатывались стандартным способом.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета статистических методов Statistica 6.0. Для определения значимых различий между группами и связи между признаками применялись непараметрические методы: критерий Манна–Уитни (U) для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака; критерий Краскала–Уоллеса (H) для оценки различий по уровню выраженности признака в более чем двух выборках; коэффициент ранговой корреляции Спирмена (R_S) для

определения тесноты (силы) и направления корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков; кластерный анализ (K-means clustering) для проведения разбиения выборки на кластеры по n признакам.

Для проверки первой гипотезы, согласно которой уровень личностной и ситуативной тревожности выше в группе людей с нарушением зрительной функции, сравнивались обе контрольные и экспериментальная группы по показателям Шкалы тревожности Спилбергера–Ханина. Для статистики использовался критерий Манна–Уитни (U).

Таблица 1

Ситуативная (СТ) и личностная тревожность (ЛТ) в экспериментальной и контрольной группе 1 (медианы и показатели статистических различий)

Вид тревожности	Экспериментальная группа	Контрольная группа 1	U	p-level
СТ	39	36	4148	0,03*
ЛТ	52	37	7706	0*

*Примечание: * здесь и в следующих таблицах различия статистически значимы*

Анализируя показатели статистики, можно заключить, что гипотеза о высокой ситуативной и личностной тревожности в экспериментальной группе, т. е. в группе испытуемых с нарушением зрения, подтверждается.

Для уточнения результатов провели сравнение экспериментальной группы и контрольной группы 2.

Таблица 2

Ситуативная (СТ) и личностная тревожность (ЛТ) в экспериментальной и контрольной группе 2 (медианы и показатели статистических различий)

Вид тревожности	Экспериментальная группа	Контрольная группа 2	U	p-level
СТ	39	23	1926	0*
ЛТ	52	48	3966	0,01*

Первая гипотеза о том, что уровень тревожности выше в группе людей с нарушением зрительной функции при ее сравнении с людьми, занимающимися спортом, т. е. с физически здоровыми людьми также подтверждается. Однако при сравнении обеих контрольных групп также были выявлены различия. Они наблюдались по ситуативной (U = 3355, при p = 0) и личностной тревожности (U = 3315,

при p = 0), причем у спортсменов уровень ситуативной тревожности оказался ниже, а уровень личностной тревожности выше по сравнению со здоровыми людьми, профессионально не занимающимися спортом, что косвенно подтверждает вторую гипотезу исследования. Этот факт, как говорилось выше, означает, что включенность спортсменов в профессиональную деятельность, направленную на достижение высоких результатов, создает повышенный фон внутреннего напряжения, реализуемый в показателях личностной тревожности, которая при отсутствии должного опыта в решении конкретных проблем может быть ситуативно не актуализирована. С другой стороны, низкая ситуативная тревожность может быть показателем продуктивной работы механизмов компенсации тревоги.

С целью получения различных вариантов сочетания уровня ситуативной и личностной тревожности и уточнения данных, полученных выше, был проведен кластерный анализ результатов.

Наиболее информативным и дифференцированным оказалось разбиение выборки (n = 300) на пять кластеров. В таблице 3 выделены кластеры с медианными значениями по ситуативной и личностной тревожности и процент испытуемых экспериментальной и двух контрольных групп, входящих в каждый из пяти кластеров.

Таблица 3

Средние значения (медианы) ситуативной (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) в пяти кластерах и процент испытуемых экспериментальной и обеих контрольных групп, составляющих эти кластеры

Виды тревожности и названия групп	**1 кластер (n = 70)**	**2 кластер (n = 53)**	**3 кластер (n = 74)**	**4 кластер (n = 48)**	**5 кластер (n = 55)**
СТ	35 (У)	39 (У)	54 (В)	21 (Н)	20 (Н)
ЛТ	40 (У)	53 (В)	59 (В)	44 (У)	24 (Н)
Э	32 чел. 46%	16 чел. 32%	43 чел. 58%	0%	9 чел. 16%
$К_1$	29 чел. 41%	9 чел. 17%	25 чел. 34%	4 чел. 8%	33 чел. 60%
$К_2$	9 чел. 13%	28 чел. 51%	6 чел. 8%	44 чел. 92%	13 чел. 24%

Примечание: Э – экспериментальная группа, $К_1$ – контрольная группа 1, $К_2$ – контрольная группа 2; Н – низкий уровень тревожности, У – умеренный уровень тревожности; В – высокий уровень тревожности

Результаты кластерного анализа еще раз подтвердили выдвинутую нами гипотезу о высоком уровне тревожности у людей со значитель-

ным нарушением зрения. Почти половина всей экспериментальной группы (43 чел.) входит в третий кластер, которому соответствует высокий уровень ситуативной и личностной тревожности; третья часть этой группы (32 чел.) входит в первый кластер со средней ситуативной и личностной тревожностью. Совсем не типично для экспериментальной группы сочетание низкой ситуативной и умеренной личностной тревожности (четвертый кластер), слабо выражен вклад в пятый кластер с низким уровнем обоих видов тревожности (9 чел.).

Иная картина наблюдается в группе испытуемых с нормальным зрением ($К_1$). Третья часть группы попадает в пятый кластер с низкими значениями по ситуативной и личностной тревожности (33 чел.), составляя основную его часть, и в первый кластер с умеренными показателями по обоим видам тревожности (29 чел.). Оставшаяся треть контрольной группы 1 распределяется между кластерами 2–4. Данные контрольной группы 1 подтверждают первую гипотезу.

В целом результаты контрольной группы 2 также подтверждают первую исследовательскую гипотезу, при этом она имеет свои особенности относительно экспериментальной и контрольной группы 1. Большая часть (92 %) четвертого кластера включает данные испытуемых контрольной группы 2, т. е. показатели с низкой ситуативной и умеренной личностной тревожностью. Таким же типичным для спортсменов сочетанием видов тревожности является кластер 2, где умеренной ситуативной тревожности соответствует высокая личностная тревожность. Нетипичен кластер 3 (высокая ситуативная и личностная тревожность).

Обобщая полученные результаты, следует отметить, что экспериментальная (84 % от всей группы) и контрольная группа 1 (87 % от всей группы) в целом представляют описанную Спилбергером закономерную положительную связь между обоими видами тревожности: в первом кластере отмечаются типично средние, в третьем – типично высокие, в пятом – типично низкие значения по ситуативной и личностной тревожности. Для контрольной группы 2 (72 %) характерно рассогласование между видами тревожности – низкий уровень ситуативной при умеренном уровне личностной тревожности (4 кластер), либо умеренный уровень ситуативной при высоком уровне личностной тревожности (2 кластер). Рассогласования между ситуативной и личностной тревожностью, полученные нами в группе спортсменов, подтверждают вторую исследовательскую гипотезу и указывают на то, что перед 16–17-летними юношами/девушками ставят цели, которые не соответствуют их жизненному опыту, что отражается на более высокой личностной тревожности, демонстрирующей уровень трудности выбираемых целей, и более низкой

ситуативной тревожности, показывающей слабую мотивационную готовность к их достижению.

В дополнение к приведенным выше данным отметим интересную особенность, которая состоит в том, что в каждой группе испытуемых можно выделить, по крайней мере, две типичные для нее подгруппы. У людей со сниженной зрительной функцией, с одной стороны, умеренный уровень обоих видов тревожности (1 кластер), а с другой – их высокий уровень (3 кластер); у испытуемых с нормальным зрением – также умеренный (1 кластер) и низкий уровень видов тревожности (5 кластер); у людей с нормальным физическим здоровьем, вовлеченных в деятельность, требующую достижения высоких результатов (контрольная группа 2) – рассогласование на уровне низкой/умеренной (4 кластер) и умеренной/высокой (2 кластер) ситуативной/личностной тревожности. При этом экспериментальная и контрольная группа 1 на равных представляют первый кластер, в границах которого они не отличаются друг от друга по уровню тревожности. У второй контрольной группы такие пересечения минимальны. Учитывая полученные нами данные, следует обратиться к проверке третьей гипотезы об особенностях преодоления трудностей, субъективно переживаемых в виде тревожности.

Общая корреляция показателей тревожности с реакциями на фрустрацию на всей выборке выявила, что ситуативная и личностная тревожность положительно связаны с экстрапунитивностью ($R_S = 0{,}47$ при $p = 0$ и $R_S = 0{,}4$ при $p = 0$) и отрицательно с импунитивностью ($R_S = -0{,}42$ при $p = 0$ и $R_S = -0{,}34$ при $p = 0$). Общевыборочные данные показали связь ситуативной тревожности с таким типом реакции на фрустрацию, как фиксация на препятствии ($R_S = -0{,}23$ при $p = 0$) и связь личностной тревожности с фиксацией на самозащите ($R_S = -0{,}13$ при $p = 0{,}01$). Обе связи являются отрицательными, т. е. чем выше в первом случае ситуативная, а во втором – личностная тревожность, тем ниже фиксация на препятствии и фиксация на самозащите.

Кроме общих тенденций были установлены и частные связи в каждой группе – экспериментальной и контрольных. Оказалось, что характер связи между ситуативной/личностной тревожностью и типами реакций на фрустрацию одинаков в экспериментальной группе и контрольной группе 2, за исключением того, что во второй группе связи оказались сильнее. Выявлена положительная корреляция между ситуативной и личностной тревожностью и экстрапунитивностью ($p = 0$) и отрицательная корреляция между двумя видами тревожности и импунитивностью ($p = 0$).

В контрольной группе 1 получены более разнообразные связи.

Таблица 4

Корреляция ситуативной (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) с направленностью и типами реакций на фрустрацию в контрольной группе 1

Виды тревожности	Направленность реакций			Типы реакций		
	E	I	M	OD	ED	NP
СТ	0,5*	–0,3*	–0,3*	0,02	–0,3*	0,01
ЛТ	0,5*	–0,3*	–0,3*	0,03	–0,3*	0,02

Примечание: (*) – статистически значимая связь при p ≤ 0,01; E – экстрапунитивность, I – интропунитивность, M – импунитивность, OD – фиксация на препятствии, ED – фиксация на самозащите, NP – фиксация на удовлетворении потребности

В качестве общей для всей выборки особенности можно назвать наличие тесной связи между ситуативной и личностной тревожностью и экстрапунитивностью, которая раскрывает типичное проявление тревожности в действиях, направленных вовне или в повышенной внешней активности, возбудимости. Устойчивая обратная связь между тревожностью и импунитивностью проявляется в ослаблении действий, направленных на снижение фрустрирующей силы ситуации при высокой тревожности. Эти факты подтверждают третью исследовательскую гипотезу. По всей видимости, высокая тревожность освобождает активность, связанную с отреагированием, и снижает способность манипулировать ситуацией с тем, чтобы устранить ее опасность, сделать ситуацию менее трудной. Для всей выборки в целом и для экспериментальной и контрольной группы 2, в частности, нетипична связь между тревожностью и интропунитивностью, тогда как для контрольной группы 1 эта связь статистически значима, как и обратная корреляция тревожности и фиксации на самозащите как типа реакции на фрустрацию. Остальные типы реакций на фрустрацию (фиксация на препятствии и фиксация на удовлетворении потребности) не связаны с тревожностью. Особое внимание хотелось бы уделить такому типу реакции, как фиксация на удовлетворении потребности. Оказалось, что ни на выборке в целом, ни в каждой исследуемой группе этот тип реакции на фрустрацию никак не меняется при повышении или понижении ситуативной/личностной тревожности. Если иметь в виду, что на всей выборке высокая ситуативная тревожность исключает фиксацию на препятствии, а высокая личностная – фиксацию на самозащите при отсутствии связи с ориентацией на удовлетворении потребности, можно констатировать, что трудная ситуация блокирует разнообразие проявлений типов совладания с трудностями, ограничивая

свободу действий. При этом она может как способствовать, так и препятствовать стремлению личности к разрешению проблемы.

Подводя предварительные итоги, можно отметить, что высокая ситуативная тревожность блокирует такой тип реакции, как фиксация на препятствии, но по-разному актуализирует стремление к самозащите и к удовлетворению потребности, т. е. либо повышает, либо понижает эти типы реакций. Личностная тревожность, напротив, блокирует стремление к самозащите и по-разному актуализирует фиксацию на препятствии и удовлетворении потребности.

Недостаточность данных, полученных с помощью выявления корреляционных зависимостей между переменными, может быть восполнена детализированным анализом реакций на трудную ситуацию в подгруппах, дифференцированных по принципу соотношения уровней ситуативной и личностной тревожности, выявленных в процессе кластерного анализа.

Таблица 5

Направленность и типы реакций на фрустрацию в кластерах (медианы)

Кластеры	**Направленность реакций**			**Типы реакций**		
	E	**I**	**M**	**OD**	**ED**	**NP**
1	50	28	22	23	24	53
2	68	16	16	48	13	38
3	60	27	15	30	25	45
4	35	16	48	52	17	32
5	20	28	53	23	34	43

Для определения различий между пятью кластерами использовался однофакторный дисперсионный анализ Крускала–Уоллеса, который показал наличие различий между кластерами по пяти переменным: экстрапунитивным ($H = 55,86$ при $p = 0$) и импунитивным реакциям ($H = 36,7$ при $p = 0$), а также по типам реакций – с фиксацией на препятствии ($H = 32,1$ при $p = 0$), с фиксацией на самозащите ($H = 9,3$ при $p = 0,05$), с фиксацией на удовлетворении потребности ($H = 13, 84$ при $p = 0,01$). Направленность различий определялась с помощью критерия Манна–Уитни. Учитывая тот факт, что испытуемые с наличием или отсутствием нарушения зрения были неравномерно распределены между пятью кластерами, мы сравнивали такие кластеры, которые являлись типичными для людей, дифференцированными по критерию здоровье/болезнь.

Сравнение экспериментальной группы и контрольной группы 1 проводилось при сопоставлении первого, типичного для обеих

групп, третьего, типичного для испытуемых со значительными нарушениями зрения и пятого кластеров, типичного для людей без снижения зрительной функции.

Таблица 6

Различия между первым, третьим и пятым кластерами по направленности и типам реакций на фрустрацию

Перемен-ные	Сравнение 1 и 3 кластеров		Сравнение 1 и 5 кластеров		Сравнение 3 и 5 кластеров	
	U	p-level	U	p-level	U	p-level
E	2130	0,06	982	0*	615	0*
I	2550	0,9	1917	0,97	1994	0,9
M	2253	0,2	944	0*	672	0*
OD	2312	0,3	1795	0,5	1901	0,5
ED	2453	0,6	1612	0,1	1777	0,2
NP	2232	0,2	1608	0,1	1975	0,8

Сравнивая такие контрастные подгруппы, как кластер 3 и кластер 5, мы обнаружили, что высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, характерный для части испытуемых с нарушением зрения, сопровождается высокими показателями по экстрапунитивности и низкими – по импунитивности (таблица 5), тогда как для людей с нормальным зрением типично обратное.

Однако особенности такого характера не следует приписывать всей выборке людей с нарушением зрения, но лишь той ее части, у которой был обнаружен высокий уровень ситуативной и личностной тревожности. Острое восприятие жизни и конкретных ситуаций как угрожающих преодолевается посредством экстрапунитивных реакций в сочетании с фиксацией на препятствии (12 %), с фиксацией на самозащите (10 %) и фиксацией на удовлетворении потребности (24 %). При нормальном зрении уровень тревожности очень низок и отражается на типичных реакциях на фрустрацию, одной из которых является импунитивное действие, снижающее степень воспринимаемой трудности ситуации и повышающее вероятность совладания с ней.

Общий для обеих (экспериментальной и первой контрольной) групп 1 кластер по направленности и типам реакций идентичен 3 кластеру. Иными словами, различия между этими кластерами наблюдаются только в уровне тревожности (умеренной и высокой ситуативной/личностной тревожности), а по типам совладания с трудностями различия не выявляются. По всей видимости, первый и третий кластеры объединили людей, которые либо по причине фи-

зической слабости, либо вследствие психологических трудностей, а также трудностей взросления стремятся преодолеть их путем активных агрессивных действий (экстрапунитивность в сочетании с фиксацией на самозащите), посредством реализации лидерских качеств, качеств руководителя (экстрапунитивность с фиксацией на удовлетворении потребности) или путем эмоционально острых реакций на фрустрацию, выражающих ужас и растерянность перед ситуацией (экстрапунитивность с фиксацией на препятствии). Основываясь на этих данных, можно констатировать, что первая часть третьей гипотезы не опровергается.

Для продолжения проверки третьей гипотезы сравнили между собой кластер 5, представляющий контрольную группу 1 с кластерами 2 и 4, типичными для контрольной группы 2.

Таблица 7

Различия между вторым, четвертым и пятым кластерами по направленности и типам реакций на фрустрацию

Перемен-ные	Сравнение 2 и 5 кластеров		Сравнение 4 и 5 кластеров		Сравнение 2 и 4 кластеров	
	U	p-level	U	p-level	U	p-level
E	334	0*	1023	0,05*	592	0*
I	1080	0,02*	1031	0,056	1213	0,6
M	554	0*	1252	0,7	667	0*
OD	866	0*	741	0*	1203	0,6
ED	910	0*	929	0,01*	1149	0,4
NP	1331	0,4	1059	0,08	1123	0,3

В результате анализа особенностей реакции на трудные ситуации у людей с хорошим физическим состоянием, которые для достижения высоких спортивных результатов должны его поддерживать (контрольная группа 2), были получены уникальные результаты, не соответствующие двум другим группам. Их особенность состоит в том, что ситуативная тревожность всегда оказывается ниже личностной (кластер 2 и 4). Сопоставляя эти кластеры по типу и направленности реакции на трудные ситуации, мы обнаружили ту же самую закономерность, что и при сравнении 1, 3 и 5 кластеров: чем выше уровень тревожности (2 кластер), тем выше уровень экстрапунитивности и ниже уровень импунитивности вне зависимости от того, совпадают ли ситуативная и личностная тревожность или нет.

Сравнение между собой двух контрольных групп по тревожности проводилось путем анализа кластеров, типичных для этих групп. Оказалось, что группа с отсутствием отклонений соматического

характера (контрольная группа 1) характеризуется либо низким, либо умеренным уровнем ситуативной и личностной тревожности, тогда как контрольная группа 2, которая, имея хорошее состояние здоровья, активно занимается спортом, отличается соответственно низкой/умеренной или умеренной/высокой ситуативной и личностной тревожностью. Наиболее близкими по тревожности подгруппами оказались 4 и 5 кластеры. Различия между ними касаются только личностной тревожности. По реакциям на фрустрацию у них выявлены несовпадения по экстрапунитивности и интропунитивности. Так же как во всех предыдущих сравнениях подгрупп, высокая личностная тревожность сопровождается повышением реакций, направленных вовне при снижении реакций, направленных на себя (4 кластер). Кроме того, повышение тревожности значительно усиливает эмоционально негативные реакции на фрустрацию (фиксацию на препятствии) и снижает защитные реакции (фиксацию на самозащите). Значительное повышение тревожности у людей, занимающихся спортом (кластер 2), подтверждает наличие различий в реакциях на трудности у людей с высокой тревожностью все зависимости от состояния физического здоровья. Различия становятся еще более контрастными: повышается экстрапунитивность, снижается интро- и импунитивность, растет фиксация на препятствии при ослаблении фиксации на самозащите. Меньше всего различий получено между 4 и 5 кластерами, что, по-видимому, обусловлено средним уровнем личностной тревожности в 4 кластере, и соответственно, повышением экстрапунитивности, фиксации на препятствии и снижением стратегий самозащиты.

Значительные контрасты между двумя контрольными группами привели к необходимости сопоставить данные экспериментальной группы и контрольной группы 2. Поскольку экспериментальная группа в основном распределяется по 1 и 3 кластерам, между которыми различия в типах и направленности реакций на совладание с трудностями отсутствуют, мы сравнили 2, 3 и 4 кластеры.

По показателям тревожности наиболее близки 3 кластер (преимущественно экспериментальная группа) и 2 кластер (преимущественно контрольная группа 2), различия между ними наблюдаются только по ситуативной тревожности, которая выше в 3 кластере. Стратегии совладания с трудностями в этих группах испытуемых различаются по направленности реакции – интропунитивности и типам реакции – фиксации на препятствии и фиксации на самозащите. В группе, где уровень ситуативной тревожности выше (3 кластер), более выражены интропунитивность, фиксация на самозащите и менее выражена фиксация на препятствии. Это

означает, что у спортсменов, имеющих по сравнению со здоровыми людьми, активно не занимающимися спортом, значительно более высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, но существенно меньший по сравнению с группой людей с нарушением зрения уровень ситуативной тревожности, контролируется чувство вины, не актуализируются реакции, направленные на самозащиту, при этом, как в другой группе спортсменов (кластер 4), высоки показатели по фиксации на препятствии. Именно эта особенность отличает группу спортсменов от двух других групп испытуемых, которые реже используют фиксацию на препятствии. В основном она сочетается с экстрапунитивностью, что означает, что эмоциональная реакция на конкретное событие выражается в акцентировании степени трудности ситуации вследствие того, что начинающие спортсмены при интенсивном включении в трудные ситуации еще не имеют достаточного опыта совладания с ними. В этом смысле четвертая гипотеза исследования также подтверждается.

Таблица 8

Различия между вторым, третьим и четвертым кластерами по направленности и типам реакций на фрустрацию

Перемен-ные	**Сравнение 2 и 3 кластеров**		**Сравнение 3 и 4 кластеров**		**Сравнение 2 и 4 кластеров**	
	U	**p-level**	**U**	**p-level**	**U**	**p-level**
E	1607	0,08	1038	0*	592	0*
I	1487	0,02*	1416	0,05*	1213	0,6
M	1933	0,9	856	0*	667	0*
OD	1326	0,002*	1121	0*	1203	0,6
ED	1383	0,01*	1414	0,05*	1149	0,4
NP	1729	0,3	1361	0,02*	1123	0,3

Сравнение кластеров 3 и 4, представляющих более контрастные группы по тревожности, показало, что между ними обнаруживаются различия по всем переменным. Спортсменов этой группы отличает умеренный уровень экстрапунитивности, низкий уровень интропунитивности и высокий уровень импунитивности в сочетании с реакцией фиксации на препятствии. По сравнению с другой группой спортсменов (2 кластер) эта группа имеет большее преимущество, по-видимому, связанное с индивидуальным опытом. Оно состоит в том, что эмоциональные реакции на препятствие в виде растерянности и страха сменяются другим типом реакции, направленной на снижение фрустрирующей силы ситуации. Значительное количество испытуемых этой подгруппы (4 кластер, n = 44)

по сравнению с другой подгруппой спортсменов (2 кластер, n = 28) позволяет сделать вывод о разном опыте совладания с трудностями, об изменении стратегий совладания с трудностями путем замещения эмоционально-негативных оценок ситуации реализацией когнитивных приемов ослабления степени травматизации события. Кроме этой особенности, отмечаются очень важные различия между спортсменами (2 и 4 кластеры) и всеми другими кластерами по типу реакции «фиксация на удовлетворении потребности». Более низкие показатели по этой переменной в группе спортсменов доказывают четвертую гипотезу о том, что их опыт совладания не соответствует уровню трудности поставленных перед ними целей, вследствие чего они предпочитают типы реакций с фиксацией на препятствии типам реакции с фиксацией на удовлетворении потребности (NP). Высокие показатели по NP в экспериментальной и контрольной группе 1 указывают на то, что они способны продуктивно справляться с трудностями вследствие того, что ставят перед собой посильные задачи и имеют больше жизненного времени на их решение.

Итак, в исследовании проверялись гипотезы о том, что уровень тревожности как показатель трудности жизненных ситуаций связан с ощущением полноты собственных физических возможностей, а направленность и типы реакций на фрустрацию как типы совладания с трудностями определяются как уровнем тревожности, соотношением ситуативной и личностной тревожности, а также опытом совладания с трудностями. Для обобщения полученных нами данных перейдем к их интерпретации.

Интерпретация результатов

Джеймс Рэтбоу (Ratbow, 2004, 2006), исследуя процесс адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья, выделяет в нем несколько стадий:

1 Дезадаптацию (или псевдоадаптацию), когда человек не принимает свой недостаток, надеясь на его исправление или создание обществом таких специфических условий, в которых он сможет реализоваться (у псевдоадаптантов встречаются неосуществимые мечты, связанные с будущей профессией, к примеру, слепой хочет стать водителем или космонавтом). Чаще всего псевдоадаптанты обладают низкой личностной тревожностью: оторванность от реальности (иллюзорные мечты) ограждают их от беспокойства и напряжения.

2 Стадию частичной адаптации, на которой наблюдается постепенное повышение личностной тревожности, связанное с осознанием необратимости своего физического недостатка, с невоз-

можностью его исправить или не обращать на него внимания. Эта стадия переживается человеком особенно тяжело в связи с тем, что, во-первых, он еще не научился ситуативно справляться с тревожностью, во-вторых, осознание необратимости своего физического недостатка вызывает отчаяние, в-третьих, осознание – не значит принятие, человек не может принять то, что осознал. Зачастую на этой стадии меняется позиция относительно недостатка: если раньше самым заветным желанием человека было исправление физического недостатка, то теперь он начинает убеждать себя и других в том, что его здоровья вполне достаточно, чтобы включиться в полноценную жизнь общества. Например, слабовидящий говорит, что видеть лучше, чем он, вовсе не обязательно, что его зрение является необходимым и достаточным для полноценной жизни.

3 Стадию полной адаптации личности к своему социальному окружению. Личностная тревожность остается умеренной, но чаще – высокой. Человек полностью осознает и принимает свой физический недостаток, смиряется с тем, что некоторые действия и профессии ему не под силу, находит те, которые он способен выполнять не хуже физически полноценных людей. Высокая личностная тревожность, сопровождая человека с ограниченными возможностями здоровья, выполняет защитную функцию, повышенная осторожность снижает уровень опасности окружающего мира, а стремление к высокой осведомленности о возможных трудностях позволяет безболезненно преодолевать их. Как правило, люди с врожденными дефектами полностью адаптируются к своему социальному окружению в конце подросткового или в начале юношеского возраста (в старших классах школы).

Согласно взглядам Рэтбоу, у людей с ограниченными возможностями здоровья тревожность играет существенную роль и в адаптации личности и в компенсации физического недостатка. Результаты нашего исследования также указывают на это: у людей с нарушениями зрения отмечается сочетание высокого уровня тревожности с высокой адаптацией личности к своему социальному окружению, которая реализуется в типичном повышении экстрапунитивных стратегий, реализуемых в многообразии типов реакции на фрустрацию, прежде всего в ориентации на удовлетворение потребности. Всего для 9% этой выборки характерен низкий уровень ситуативной и личностной тревожности, что, по-видимому, соответствует первой стадии процесса адаптации, т. е., по существу, дезадаптации.

У людей без нарушений зрения уровень тревожности не достигает верхней границы средних значений. Именно поэтому для них не ти-

пичны экстра- и интропунитивные реакции, но характерны высокие показатели по импунитивности в сочетании с различными типами реакций на фрустрацию. Преимущественная роль отводится продуктивным способам совладания с трудностями, т. е. их разрешению.

Тревожность как черта личности формируется у физически здоровых людей вследствие систематического неудовлетворения основных (значимых на данном этапе развития) потребностей, возможно, из-за предъявления к себе неадекватно высоких требований и отсутствия жизненного опыта. Постоянная фрустрация значимых потребностей осложняет процесс адаптации к социальному окружению, приводит к игнорированию степени трудности конкретной ситуации при нарастании общего высокого уровня личностной тревожности. Это рассогласование может стать основой для закрепления негативных реакций на трудные ситуации, поскольку, как показало наше исследование, проявляется в виде фиксации на препятствии, застревании на проблеме, ее эмоционально негативной оценке без должной когнитивной проработки и последующего разрешения. Ситуативное преодоление тревожности (ее снижение и/или оптимизация) происходит по механизму нахождения в объекте удовлетворения потребности черт безопасности и аттрактивности. Большое значение в этом процессе имеет реальная необходимость удовлетворения потребности в индивидуальном опыте. По данным нашего исследования, умение правильно оценить свои возможности при реализации всего многообразия стратегий совладания с трудностями позволяет уменьшить неэффективные способы решения проблем, избежать неоптимально высокого уровня напряжения и реализовать свой личностный и профессиональный потенциал.

Выводы

1 Физический недостаток, в частности нарушение зрения, создает ряд ограничений, вызывающих ощущение трудности жизненных ситуаций. Степень трудности ситуации проявляется в высоком уровне тревожности, который выполняет защитную функцию, способствует успешной ориентировке в мире, адекватной оценке своих недостатков и их интеграции.

2 Типичное сочетание уровней ситуативной и личностной тревожности может нарушаться и обнаруживаться в виде значительно более высокого уровня личностной и низкого уровня ситуативной тревожности вследствие недостатка реального опыта решения проблем.

3 Высокому уровню тревожности соответствуют типичные по своей направленности реакции на трудную ситуацию, проявляю-

щиеся в экстрапунитивности, т. е. в действиях, направленных вовне; обратная связь между тревожностью и импунитивностью характеризует снижение степени трудности ситуации путем ослабления ее фрустрирующей силы.

4 Отсутствие опыта в решении задач либо принятие на себя непосильных обязательств актуализирует экстрапунитивные стратегии с тенденцией застревания на препятствии; накопление опыта или снижение уровня притязаний ослабляет реакции с экстрапунитивной направленностью и усиливает импунитивные стратегии, реализуемые в сочетании с разными типами реакций на фрустрацию.

Литература

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.

Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во ИП РАН, 2006.

Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 5–15.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова; РЦОИ «Эксперт–ЕГЭ», 2004.

Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–31.

Нартова-Бочавер С. К. Дифференциальная психология. М.: Флинта. Московский психолого-социальный институт, 2003.

Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности. М.: Прометей, 2005.

Сергиенко Е. А. Раннее когнитивное развитие: Новый взгляд. М.: Изд-во ИП РАН, 2006.

Фридмэн Д. А. Врожденные дефекты. Влияние конгенитальной и перинатальной утраты органов чувств на развитие личности // Энциклопедия глубинной психологии. Т. II. М.: Когито-Центр, МГМ, 2001.

Amirkhan J. H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // Eur. J. Pers. 1994. V. 4. № 1. P. 13–30.

Ratbow J. The stages of adaptation of soldiers into their social environment // Oklahoma Psychology. Oklahoma City. 2004. V. 3. P. 113.

Ratbow J. The role of personal anxiety in adaptation of soldiers // Oklahoma Psychology. Oklahoma City. 2006. V. 1. P. 64.

Vamatuto A., Takana E. A level of anxiety of sportsmen (Biathlon) // Ski sports in Japan. Sapporo. 2005. V. 2. P. 27.

Стратегии контроля поведения как предшественники копинг-стратегий у детей-близнецов раннего возраста

Г. А. Виленская

Целью работы было изучение контроля поведения как регулятивной функции субъекта в конкретных ситуациях на ранних стадиях его развития. Объектом исследования были моно- и дизиготные близнецы, прослеженные лонгитюдно в возрастах 4, 8, 12, 18, 24, 30, 36 и 42 мес. Стратегии их контроля поведения в проблемной ситуации (ситуация психологического тестирования) анализировались по разработанной схеме. Предполагалось, что ситуативная реализация контроля поведения и использование стратегий будет зависеть от особенностей организации индивидуальности детей, предшествующей субъектности, в частности, от уровня развития отдельных компонентов контроля поведения.

Наблюдается гетерохрония развития ситуативного контроля поведения в группах моно- и дизиготных близнецов, связанная с количеством и спецификой поддержки взрослого, а также различный характер связей между обобщенными и ситуативными оценками контроля поведения и между ситуативным контролем поведения и успешностью в группах детей с разным профилем контроля поведения. Полученные результаты показывают, что контроль поведения является индивидуально-своеобразным способом организации психологических ресурсов, а ситуативные стратегии контроля поведения на ранних этапах онтогенеза могут являться предшественниками стратегий совладающего поведения.

Ключевые слова: субъект, контроль поведения, эмоциональный контроль, когнитивный контроль, психомоторика, темперамент, стратегии совладания, близнецы.

Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ № 05-06-06060а.

Развитие человека как субъекта невозможно без активного упорядочения им картины мира и собственной активности. Уже на самых ранних этапах становления субъектности человек обладает целостностью, избирательностью, индивидуальностью (Сергиенко, 2006). В полной мере все эти качества проявляются при решении человеком проблемы соотнесения своего поведения, своих желаний и намерений с условиями и требованиями окружения или, иначе говоря, при решении проблемы саморегуляции. Психологический уровень регуляции и саморегуляции обозначается нами как контроль поведения (Виленская, Сергиенко, 2001; Сергиенко, 2005) и рассматривается как один из важнейших факторов адаптации человека. Он является базовой интегративной характеристикой субъекта деятельности, основой для развития саморегуляции, волевой регуляции поведения и деятельности и может рассматриваться как стержень личностной организации. Контроль поведения определяет способ и степень эффективности реализации человеком своих психологических ресурсов. Он основан на ресурсах индивидуальности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции (Сергиенко, 2007).

Проблема источников, факторов и механизмов регуляции поведения интенсивно исследуется в самых разных областях психологии. Сравнительно новым и активно развивающимся направлением является исследование совладающего поведения или копинг-поведения.

Первоначально термин «копинг» использовался в исследованиях способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития или проблемой, и обозначал активные усилия личности, стремление индивида решить определенную проблему. В настоящее время совладающее поведение рассматривается с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов адаптации и относится к явлениям регуляции и саморегуляции поведения. Одни исследователи считают, что механизмы совладания используются сознательно и целенаправленно (Крюкова, 2007), другие предполагают, что копинг-поведение включает и осознанные стратегии совладания, и неосознанные психологические защиты (автоматизмы), причем бессознательные до некоторой степени предопределяют выбор сознательных стратегий копинга (Никольская, Грановская, 2001; Никольская, 2007).

Результатом совладающего поведения является изменение ситуации или приспособление к ней. Критерии его развития включают расширение репертуара поведения, гибкость в применении более совершенных способов совладания, увеличение продуктивных способов совладания (Крюкова, 2007).

Можно видеть, что понятия совладания и контроля поведения достаточно близки. Копинг-поведение может включаться в контроль

поведения как самый высший его уровень – целенаправленное сознательное преодоление трудной жизненной ситуации. Субъектность человека развивается постепенно на всем протяжении его жизни и может быть представлена как уровни развития субъектности в зависимости от стоящих перед субъектом задач развития и степени объединения внутренних ресурсов. Уровень и особенности субъектной организации будут определять возможности использования тех или иных защит, копинг-стратегий, предпочитаемых способов контроля поведения (Сергиенко, 2007). Однако должны существовать предшественники копинга. Контроль поведения развивается постепенно, от ранних форм младенческого возраста ко всем более сложным паттернам организации ресурсов индивидуальности взрослого человека.

В нашей работе, которая является частью лонгитюдного исследования раннего психического развития детей, уже несколько лет ведущегося в лаборатории психологии развития ИП РАН под руководством Е. А. Сергиенко, мы рассматриваем ранние этапы развития контроля поведения. На данном этапе нашего исследования большое внимание уделялось индивидуальным особенностям детей, в частности, анализу стратегий регуляции поведения детей раннего возраста в конкретных ситуациях.

В работе изучается как роль индивидуально-психологических характеристик ребенка в контроле поведения, так и его средовые ресурсы, поскольку субъектный подход к человеку предполагает рассмотрение его как центра координации всех имеющихся у него ресурсов: и внутренних, и внешних (Брушлинский, 2002). Ресурсные возможности субъекта определяют реализацию контроля поведения на каждом этапе развития субъектности (Сергиенко, 2006). Совладание также представляет собой индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией. Совладающее поведение может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования личности (Лунева, Манторова, 2007), что можно сопоставить с тремя компонентами контроля поведения: контролем действий, эмоциональным контролем и когнитивным контролем.

Исследуя ранние формы контроля поведения, мы попытались перейти от глобальных оценок уровня развития контроля поведения (отдельных его компонентов) к конкретным формам его проявления в сложных ситуациях. В данной работе будет представлены результаты изучения стратегий контроля поведения у детей в проблемной ситуации (решение интеллектуальных задач).

Ранее нами были получены результаты, свидетельствующие о различиях в стилях регуляции и степени адаптации разных типов близнецов и одиночно рожденных детей, о гетерохронности

в развитии компонентов контроля поведения у близнецов первых 3 лет жизни, причем характер этой гетерохронности различен у МЗ и ДЗ близнецов.

Мы предположили, что способы и эффективность регуляции поведения в конкретных ситуациях будут различаться у МЗ и ДЗ близнецов в соответствии с особенностями развития у них контроля поведения в целом. Выбор ребенком стратегий регуляции, эффективность их может являться показателем сформированности контроля поведения, эффективности использования субъектом имеющихся ресурсов. Такие стратегии могут быть ранними предшественниками стратегий совладания.

Целью работы было изучение конкретных поведенческих проявлений контроля поведения на ранних стадиях его развития, что позволит приблизиться к пониманию становления субъектности и развития регуляции и саморегуляции человека.

Задачи исследования:

1 сравнить выраженность различных стратегий контроля поведения в зависимости от зиготности и уровня развития отдельных его компонентов у детей-близнецов;
2 оценить их возрастную динамику;
3 проанализировать взаимосвязи между компонентами контроля поведения;
4 рассмотреть роль средовых факторов развития контроля поведения в раннем возрасте.

Объектом исследования были дети-близнецы первых лет жизни (4–42 мес.), а предметом исследования – стратегии их контроля поведения в проблемной ситуации.

Мы предполагали, что МЗ и ДЗ близнецы будут различаться по выраженности тех или иных стратегий, по характеристикам контроля поведения, оцененного в конкретной ситуации, а также, что будут наблюдаться возрастные изменения в использовании тех или иных стратегий и в характеристиках ситуативного контроля поведения. Мы предполагали также, что дети с разным уровнем развития отдельных компонентов контроля поведения будут использовать различные стратегии в проблемной ситуации, и особенности ситуативного контроля поведения у них будут различаться.

Методика

Основной используемый метод – структурированное наблюдение по разработанной схеме. Анализировались видеозаписи поведения близнецов в ситуации тестирования их интеллектуального и пси-

хомоторного развития. Сбор данных продолжается. На настоящий момент просмотрено 122 видеозаписи МЗ и 128 видеозаписей ДЗ близнецов в возрасте от 4 до 42 мес. Исследование лонгитюдное, т. е. одни и те же пары тестировались в возрасте 4, 8, 12, 18, 24, 30, 36 и 42 мес. Участвовали 10 пар МЗ и 10 пар ДЗ близнецов, к сожалению, не все пары удалось проследить во всех срезах. Характеристики веса и гестационного возраста детей представлены в таблице 1.

Таблица 1

Вес при рождении и гестационный возраст близнецов

	Вес при рождении, г, среднее	**Вес при рождении, станд. откл.**	**Гестационный возраст, нед., среднее**	**Гестационный возраст, станд. откл.**
МЗ	2377,5	445,2188	36,5	2,438723
ДЗ	2515,65	496,3504	37,1	1,97084

Тестирование проводилось дома, что, с одной стороны, позволяет наблюдать поведение детей практически в естественных условиях, с другой стороны, сама ситуация психологического тестирования является для детей стрессовой в силу новизны и специфики предъявляемых заданий. Использовался тест «Шкалы развития младенцев Бейли» (Bayley Scales of Infant Development, 1993; Сергиенко и др., 1996), Как правило, при тестировании присутствовала мать ребенка и/или иной близкий взрослый. Данная ситуация позволяет проследить как общую реакцию ребенка на ситуацию психологического тестирования, степень его ориентации на взрослого, в том числе реакцию на незнакомого взрослого (экспериментатора), так и динамику эмоционального состояния на протяжении тестирования (в зависимости от возраста ребенка оно может занимать от 10 до 40 мин.), а также его реакцию на конкретные ситуации (задания), вызывающие у него сложности по тем или иным причинам (усталость, помехи, объективная сложность задания). Эти и подобные ситуации являются классическими для выявления стратегий эмоциональной регуляции ребенка. Наблюдение за поведением ребенка и за его взаимодействием с родителем в подобных ситуациях широко применяется в современных исследованиях развития эмоциональной регуляции.

Для каждого возраста нами были отобраны тестовые задания, требующие контроля поведения (необходимость действовать по образцу, по плану, преодолевать препятствия, задания, сложные для данного возраста и т. д.), и определялись типы стратегий, используемых ребенком (количество типов стратегий в каждом задании), количество успешно выполненных заданий, изменения эмоциональ-

ного состояния, происходящие в процессе тестирования, и их знак. Также оценивались нарушения концентрации внимания во время выполнения задания, наличие помех, наличие выраженных фрустраций, наличие поддержки, оказанной ребенку взрослым (матерью или самим экспериментатором). Эти переменные оценивались дихотомически.

Для общей оценки контроля поведения использовался тест Бейли (когнитивный контроль – шкала ментального развития, MDI – индекс ментального развития, контроль действий – шкала психомоторного развития, PDI – индекс психомоторного развития). Для оценки эмоционального контроля использовался тест Ж. Баллеги «День ребенка». Он оценивает темперамент ребенка, его отношения с окружающими, а также тип семейного воспитания. Автор теста определяет темперамент как эмоциональный стиль, представляющий собой индивидуальный способ регуляции процессов эраузала и предпочитаемые каналы разрядки внутреннего напряжения. В тесте выделено 4 типа темперамента: трудный, стеничный, легкий, пассивный. Трудный и пассивный темперамент рассматриваются как крайние варианты нормы, которые могут быть основой для последующей дезадаптации ребенка. Легкий или стеничный характер предполагают более зрелые формы регуляции состояния и способы разрядки. Поэтому мы рассматривали их как более благополучный вариант, с точки зрения формирования эмоционального контроля, чем трудный и пассивный характеры (Balleyguier, 1989; Виленская, 2003).

Для математической обработки результатов использовался пакет программ Statistica 6.0, вычислялся коэффициент корреляции r Спирмена, для определения достоверности различий использовался критерий U Манна–Уитни.

Результаты

Результаты изучения стратегий контроля поведения у близнецов раннего возраста представлены в таблицах 2а и 2б. В таблицах даны средние значения долей каждой стратегии среди общего количества использованных стратегий, в скобках – стандартное отклонение.

При исследовании выборки в целом обнаружилось, что среди используемых близнецами стратегий при решении задачи наиболее частой является сосредоточение на задаче, т. е. попытка (успешная или нет) решить ее. За ним идет поиск поддержки, а также с 8 мес. до 18 мес. – исследование стимульного материала и/или окружения, с 24 мес. до 36 мес. – вокализация/речь, одинаково часто используемые МЗ и ДЗ близнецами. Это совпадает с литературными данными о наиболее часто используемых детьми стратегиях (Gilliom et

Таблица 2а

Стратегии контроля поведения, используемые МЗ близнецами при решении задач

Используемые стратегии	**МЗ 4 м**	**МЗ 8 м**	**МЗ 12 м**	**МЗ 18 м**	**МЗ 24 м**	**МЗ 30 м**	**МЗ 36 м**	**МЗ 42 м**
Сосредоточение на задаче	.291 (.189)	.326 (.147)	.385 (.11)	.37 (.102)	.399 (.193)	.332 (.185)	.334 (.091)	.45 (.212)
Отвлечение	.085 (.068)	.098 (.07)	.083 (.087)	.118 (.074)	.068 (.058)	.045 (.047)	.087 (.043)	.030 (.05)
Речь/вокализации	.093 (.091)	.079 (.095)	.064 (.081)	.089 (.091)	.11 (.1)	.157 (.107)	.118 (.054)	.083 (.065)
Пассивное ожидание	.213 (.165)	.057 (.105)	.021 (.04)	.04 (.065)	.046 (.065)	.018 (.042)	.009 (.017)	.026 (.034)
Сосредоточение на объекте	.087 (.111)	.157 (.148)	.189 (.112)	.135 (.087)	.085 (.066)	.162 (.142)	.112 (.076)	.095 (.107)
Самостимуляция	.041 (.059)	.075 (.096)	.015 (.031)	.017 (.036)	.014 (.041)	.041 (.076)	.091 (.071)	.091 (.097)
Поиск поддержки	.07 (.089)	.176 (.091)	.117 (.079)	.147 (.071)	.171 (.089)	.127 (.071)	.154 (.072)	.143 (.08)
Агрессия	.00	.00 (0)	.04 (.068)	.021 (.034)	.015 (.034)	.008 (.022)	.00	.00
Плач, дистресс	.011 (.027)	.003 (.012)	.032 (.05)	.009 (.023)	.015 (.034)	.00	.007 (.018)	0.000
Беспокойство	.089 (.101)	.01 (.019)	.009 (.039)	.00	.00	.03 (.071)	.021 (.033)	.015 (.028)
Отказ	.00	.006 (.016)	.031 (.042)	.021 (.027)	.024 (.033)	.03 (.041)	.017 (.032)	.028 (.044)
Улыбка	.019 (.039)	.012 (.026)	.014 (.036)	.031 (.057)	.045 (.066)	.05 (.063)	.05 (.074)	.038 (.044)

al., 2002). Однако такие стратегии, как поиск комфорта или пассивное ожидание, оказались среди близнецов непопулярны (пассивное ожидание имеет существенный вес только у 4-месячных МЗ). Поиск комфорта может пересекаться с поиском поддержки, так как нами к поиску поддержки относились и коммуникация по поводу правильности действий ребенка, и прямые обращения за помощью или за обеспечением комфорта. Стратегию исследования стимульного материала или окружения, выделенную в нашей работе, можно

Таблица 2б

Стратегии контроля поведения, используемые ДЗ близнецами при решении задач

Используемые стратегии	ДЗ 4 м	ДЗ 8 м	ДЗ 12 м	ДЗ 18 м	ДЗ 24 м	ДЗ 30 м	ДЗ 36 м	ДЗ 42 м
Сосредоточение на задаче	.323 (.168)	.323 (.123)	.374 (.187)	.469 (.192)	.387 (.162)	.315 (.142)	.322 (.136)	.417 (.127)
Отвлечение	.158 (.098)	.129 (.091)	.117 (.073)	.103 (.07)	.112 (.097)	.076 (.077)	.053 (.054)	.05 (.045)
Речь/вокализации	.082 (.079)	.07 (.088)	.1 (.094)	.08 (.087)	.104 (.107)	.146 (.132)	.139 (.096)	.183 (.105)
Пассивное ожидание	.118 (.133)	.031 (.059)	.028 (.063)	.034 (.051)	.058 (.078)	.039 (.053)	.044 (.049)	.028 (.048)
Концентрация на объекте	.071 (.077)	.142 (.094)	.183 (.098)	.056 (.068)	.097 (.097)	.129 (.130)	.121 (.132)	.085 (.068)
Самостимуляция	.02 (.033)	.07 (.083)	.021 (.036)	.018 (.046)	.013 (.030)	.039 (.059)	.056 (.067)	.039 (.055)
Поиск поддержки	.041 (.06)	.137 (.093)	.122 (.087)	.149 (.093)	.131 (.091)	.137 (.075)	.098 (.078)	.083 (.055)
Агрессия	.00	.005 (.016)	.033 (.041)	.014 (.041)	.00	.00	.00	.00
Плач, дистресс	.02 (.049)	.026 (.044)	.019 (.05)	.034 (.071)	.003 (.012)	.008 (.019)	.006 (.025)	.00
Беспокойство	.145 (.118)	.021 (.031)	.00	.004 (.016)	0.00	.003 (.015)	.021 (.036)	.021 (.029)
Отказ	.00	.013 (.026)	.003 (.013)	.019 (.052)	.056 (.089)	.049 (.063)	.098 (.244)	.032 (.048)
Улыбка	.024 (.043)	.032 (.05)	.00	.02 (.033)	.039 (.053)	.060 (.081)	.042 (.048)	.058 (.066)

считать одним из вариантов переключения внимания или сбора информации, так как ребенок в этом случае не решает задачу, а изучает предмет, находящийся у него в руках, или действует с ним иным способом, а не предписанным экспериментатором.

Значимые различия (по критерию Манна–Уитни, $p < 0,05$) между группами близнецов обнаруживаются только в частоте пассивного ожидания в 4 мес., МЗ используют его значимо чаще. Также наблюдаются различия между МЗ и ДЗ близнецами в использовании таких

стратегий, как отвержение в 12 мес., сосредоточение на объекте в 18 мес., пассивность в 36 мес. и вокализации в 42 мес.

Возрастной динамики также практически не обнаруживается, частота употребления тех или иных видов стратегий преимущественно стабильна во времени. Наибольшие различия заметны в раннем возрасте (при переходе от 4 мес. к 8 мес. и от 8 мес. к 12 мес.) у МЗ и ДЗ по таким стратегиям, как поиск поддержки, пассивность, беспокойство, самостимуляция и отказ. При этом частота использования поиска поддержки увеличивается, а пассивности и двигательного беспокойства уменьшается. У самостимуляции наблюдается пик в 8 мес., затем она используется редко. Количество отказов также несколько увеличивается с возрастом. На уровне тенденции заметно уменьшение частоты отвлечения с возрастом (у МЗ значимые различия) и увеличения использования вокализаций/речи, причем переломной точкой является возраст 24 мес.

В таблице 3 представлены данные, касающиеся эмоционального и когнитивного компонента контроля поведения (динамика эмоциональных состояний и концентрация внимания соответственно), а также внешней поддержки детей взрослыми, родителями или экспериментатором. Представлены средние значения долей проб, в которых каждый параметр наблюдался, от общего числа проб, в скобках – стандартное отклонение.

Значимые различия (по критерию Манна–Уитни, $p < 0{,}05$), наблюдаются между МЗ и ДЗ близнецами по поддержке матери – в 4 и 18 мес., по частоте фрустраций в 30 мес., по степени концентрации внимания и частоте ухудшения настроения в 42 мес. Следует отметить также, что взятые в целом выборки МЗ и ДЗ близнецов различаются по частоте поиска поддержки у взрослого и поддержке, оказываемой матерью. МЗ близнецы чаще ищут поддержку и чаще ее получают у матери. Поддержка матери у МЗ значимо увеличивается от 8 к 12 мес. и значимо уменьшается в период с 24 до 30 мес. Экспериментаторы тоже несколько чаще поддерживают МЗ близнецов, но здесь различия не значимы.

Количество успешно выполненных заданий в обеих группах несколько больше 50%. У МЗ близнецов количество помех и нарушения внимания отрицательно связано с успешностью (–0,23) и (–0,28). Поддержка матери связана с количеством фрустраций (0,23), частотой ухудшения настроения (0,19) и поддержкой экспериментатора (0,23). Поддержка экспериментатора также связана с количеством фрустраций (0,20) и ухудшением настроения (0,19). В свою очередь, фрустрации связаны с ухудшением настроения (0,52), а также с улучшением настроения (0,32) (корреляции r Спирмена, значимость $p < 0{,}05$).

Таблица 3

Возрастная динамика ситуативного контроля поведения детей-близнецов

	Помехи	Концентрация внимания	Частота фрустраций	Изменение состояния с «–» на «+»	Изменение состояния с «+» на «–»	Успешность	Поддержка матери	Поддержка экспериментатора
МЗ 4 м	.075 (.194)	.246 (.213)	.138 (.201)	.154 (.273)	.178 (.236)	.517 (.304)	.078 (.119)	.256 (.277)
МЗ 8 м	.229 (.247)	.264 (.203)	.089 (.134)	.114 (.107)	.125 (.114)	.454 (.152)	.09 (.167)	.251 (.163)
МЗ 12 м	.123 (.15)	.27 (.244)	.189 (.182)	.157 (.246)	.208 (.212)	.534 (.232)	.200 (.189)	.257 (.199)
МЗ 18 м	.236 (.32)	.22 (.142)	.145 (.159)	.18 (.177)	.148 (.199)	.634 (.203)	.306 (.21)	.221 (.181)
МЗ 24 м	.186 (.227)	.105 (.138)	.111 (.171)	.159 (.185)	.047 (.098)	.551 (.216)	.27 (.284)	.194 (.183)
МЗ 30 м	.175 (.263)	.269 (.301)	.042 (.078)	.063 (.091)	.06 (.136)	.49 (.230)	.063 (.071)	.152 (.153)
МЗ 36 м	.131 (.138)	.287 (.21)	.107 (.141)	.074 (.147)	.141 (.213)	.396 (.205)	.086 (.121)	.117 (.14)
МЗ 42 м	.152 (.229)	.221 (.206)	.144 (.188)	.113 (.187)	.119 (.144)	.502 (.219)	.087 (.209)	.25 (.18)
ДЗ 4 м	.072 (.098)	.334 (.293)	.116 (.19)	.16 (.186)	.175 (.221)	.631 (.194)	.00	.244 (.17)
ДЗ 8 м	.113 (.122)	.299 (.212)	.109 (.137)	.225 (.186)	.153 (.156)	.513 (.175)	.089 (.122)	.188 (.187)
ДЗ 12 м	.203 (.198)	.2 (.17)	.181 (.241)	.244 (.287)	.225 (.248)	.541 (.180)	.1 (.156)	.179 (.118)
ДЗ 18 м	.14 (.252)	.196 (.166)	.161 (.232)	.147 (.123)	.161 (.299)	.620 (.199)	.135 (.195)	.256 (.296)
ДЗ 24 м	.275 (.357)	.176 (.197)	.046 (.103)	.122 (.162)	.094 (.213)	.445 (.259)	.126 (.181)	.276 (.219)
ДЗ 30 м	.123 (.194)	.163 (.141)	.187 (.247)	.108 (.139)	.053 (.115)	.443 (.27)	.167 (.274)	.263 (.289)
ДЗ 36 м	.103 (.137)	.189 (.244)	.144 (.15)	.065 (.086)	.08 (.114)	.487 (.271)	.041 (.069)	.132 (.168)
ДЗ 42 м	.116 (.178)	.063 (.091)	.058 (.086)	.082 (.16)	.005 (.021)	.636 (.24)	.049 (.115)	.41 (.254)

У ДЗ положительно связаны количество помех с нарушениями внимания (0,18). Так же, как и у МЗ близнецов, у них наблюдается положительная связь между частотами изменения настроения в положительную и отрицательную стороны (0,42) и количеством фрустраций (0,49), т. е. легче фрустрируются более эмоционально

лабильные дети. Поддержка экспериментатора значимого влияния на успешность ситуативного контроля поведения не оказывает, а поддержка матери связана с нарушениями внимания (0,23), частотой фрустраций (0,21) и частотой улучшения настроения (0,30). У ДЗ есть связь между успешностью и частотой ухудшения настроения (–0,24), т. е. эмоциональным компонентом (корреляции r Спирмена, значимость $p < 0{,}05$).

Чтобы прояснить связи между компонентами контроля поведения, мы сопоставили результаты исследования ситуативного контроля поведения и его стратегий с более общими оценками, а именно с показателями когнитивного контроля и контроля действий [индексов ментального (MDI) и психомоторного развития (PDI) соответственно теста Бейли]. Были выделены 3 группы для каждого показателя – низкий (индекс < 85), средний (85 < индекс < 115) и высокий (индекс > 115). Результаты представлены в таблицах 4.1 и 4.2. Приведены средние значения долей проб, в которых каждый параметр наблюдался от общего числа проб, в скобках – стандартное отклонение.

Определялась значимость различий по критерию U Манна–Уитни, $p < 0{,}05$. Среди МЗ близнецов выявились значимые различия только между низкой и средней группой по когнитивному контролю – по количеству фрустраций и успешности. Фрустраций в низкой группе значимо больше, а успешность значимо ниже, чем в средней группе.

У ДЗ при делении по уровню когнитивного контроля были обнаружены значимые различия между всеми тремя группами по успешности (она повышается от низкой к высокой группе) и между средней и высокой группой – по нарушениям концентрации внимания (их больше в средней группе). При делении ДЗ близнецов по уровню развития контроля действий низкая группа отличается от средней по количеству нарушений концентрации внимания (их меньше в средней группе), средняя от высокой – по количеству помех (меньше в высокой группе), низкая от высокой – по количеству ухудшений настроения (больше в низкой группе) и успешности (больше в высокой группе).

При анализе использования стратегий в низкой группе МЗ по когнитивному контролю значимо реже, чем в средней, использовалась стратегия концентрации на задаче и значимо чаще, чем в средней, использовались стратегии отказа, плача (дистресса) и агрессии, а в средней группе в отличие от высокой значимо реже использовалась стратегия концентрации на задаче и беспокойство, и значимо чаще – концентрация на объекте.

При делении по уровню контроля действий выявилось значимо более частое использование стратегии самостимуляции в средней

Таблица 4.1

Ситуативный контроль поведения в зависимости от уровня развития когнитивного контроля

Группы испытуемых	Помехи	Концентрация внимания	Частота фрустраций	Изменение состояния с «–» на «+»	Кол-во успешно выполненных заданий	Поддержка матери	Поддержка экспериментатора
МЗ, низкая	.152 (.2)	.227 (.176)	.194 (.192)	.137 (.168)	.428 (.245)	.192 (.253)	.173 (.161)
ДЗ, низкая	.228 (.301)	.216 (.236)	.117 (.211)	.142 (.222)	.421 (.26)	.095 (.17)	.306 (.302)
МЗ, средняя	.18 (.247)	.239 (.226)	.097 (.147)	.135 (.204)	.554 (.214)	.154 (.189)	.23 (.203)
ДЗ, средняя	.115 (.146)	.202 (.185)	.136 (.181)	.145 (.161)	.549 (.192)	.094 (.177)	.218 (.192)
МЗ, высокая	.05 (.112)	.131 (.14)	.079 (.145)	.064 (.09)	.599 (.137)	.082 (.075)	.185 (.125)
ДЗ, высокая	.092 (.193)	.094 (.11)	.087 (.099)	.129 (.123)	.774 (.152)	.097 (.135)	.191 (.11)

Таблица 4.2

Ситуативный контроль поведения в зависимости от уровня развития контроля действий

Группы испытуемых	Помехи	Концентрация внимания	Частота фрустраций	Изменение состояния с «–» на «+»	Изменение состояния с «+» на «–»	Поддержка матери	Поддержка экспериментатора
МЗ, низкая	.194 (.217)	.227 (.194)	.129 (.179)	.162 (.218)	.118 (.137)	.202 (.24)	.242 (.214)
ДЗ, низкая	.185 (.272)	.272 (.249)	.112 (.185)	.165 (.237)	.175 (.283)	.081 (.151)	.301 (.287)
МЗ, средняя	.16 (.25)	.245 (.227)	.12 (.16)	.113 (.172)	.14 (.198)	.144 (.189)	.187 (.177)
ДЗ, средняя	.152 (.203)	.175 (.178)	.133 (.192)	.145 (.162)	.103 (.158)	.101 (.183)	.224 (.214)
МЗ, высокая	.085 (.106)	.146 (.137)	.121 (.15)	.132 (.184)	.101 (.122)	.1 (.101)	.25 (.153)
ДЗ, высокая	.069 (.173)	.134 (.144)	.103 (.15)	.079 (.105)	.043 (.118)	.092 (.135)	.232 (.177)

группе по сравнению с низкой и более частое использование отвлечения в средней группе по сравнению с высокой.

При делении ДЗ близнецов по уровню когнитивного контроля обнаружились значимые различия по использованию стратегии самостимуляции (частота ее использования возрастает от низкой группы к высокой). По использованию стратегий концентрации на задаче и отвлечения высокая группа значимо отличается от низкой и средней (концентрация на задаче в ней значимо выше, а отвлечение значимо ниже). Стратегия двигательного беспокойства значимо чаще используется средней группой, чем низкой.

ДЗ близнецы с различным уровнем контроля действий значимо отличаются по частоте концентрации на задаче (она значимо увеличивается от низкой группы к высокой) и по частоте использования отвлечения (низкая группа значимо чаще его использует по сравнению со средней и высокой).

Чтобы выявить специфику ситуативного контроля поведения мы разделили детей на три группы в соответствии с типом темперамента, поскольку темперамент можно рассматривать как проявление индивидуального способа адаптации (Сергиенко, 2002; Сергиенко, Виленская, 2004). Также мы рассматривали его как показатель эмоционального контроля поведения. Среди МЗ близнецов было по 33% легких и трудных детей, 7% пассивных, 17% стеничных и 10% детей со смешанным типом темперамента, результаты которых не рассматривались. Среди ДЗ близнецов было 42% легких детей, 31% трудных, 25% пассивных и 2% стеничных детей.

Различия в эмоциональной регуляции детей в проблемной ситуации в зависимости от их темперамента представлены в таблице 5. Представлены средние значения долей проб, в которых каждый параметр наблюдался от общего числа проб, в скобках – стандартное отклонение.

При сопоставлении результатов между МЗ и ДЗ близнецами почти не обнаруживается существенных различий. Количество успешно выполненных заданий в обеих группах несколько больше 50%. Примерно в трети случаев в процессе выполнения задания эмоциональное состояние детей меняется, причем приблизительно с одинаковой частотой с «+» на «–» и с «–» на «+». Единственный параметр, по которому есть значимые различия, – поддержка матери. Матери МЗ близнецов значительно чаще поддерживают своих детей (поощряют их, направляют их действия, привлекают внимание к задаче), чем матери ДЗ близнецов (критерий U Манна–Уитни, $p < 0,05$). Экспериментаторы тоже несколько чаще поддерживают МЗ близнецов, но здесь различия не значимы.

Таблица 5

Ситуативный контроль поведения у близнецов с разным темпераментом (разный уровень эмоционального контроля)

	Помехи	Отвлечение внимания	Фрустрации	Позитивные эмоции	Негативные эмоции	Успешность	Поддержка эксп-ра	Поддержка матери
МЗ труд.	.136 (.207)	.239 (.223)	.144 (.166)	.148 (.212)	.16 (.204)	.524 (.213)	.23 (.231)	.175 (.182)
МЗ пасс.	.123 (.125)	.282 (.249)	.11 (.142)	.18 (.211)	.088 (.141)	.551 (.206)	.245 (.179)	.197 (.200)
МЗ легк.	.197 (.268)	.226 (.205)	.128 (.188)	.095 (.133)	.127 (.164)	.501 (.254)	.188 (.153)	.149 (.184)
ДЗ труд.	.175 (.219)	.28 (.262)	.084 (.127)	.138 (.176)	.049 (.086)	.543 (.22)	.28 (.252)	.087 (.157)
ДЗ пасс.	.243 (.332)	.203 (.203)	.134 (.192)	.207 (.266)	.228 (.246)	.407 (.264)	.29 (.23)	.122 (.17)
ДЗ легк.	.102 (.159)	.179 (.162)	.144 (.213)	.134 (.144)	.129 (.223)	.526 (.221)	.213 (.222)	.109 (.193)

Трудные и пассивные МЗ и ДЗ значимо различаются по частоте ухудшения настроения и поддержке матери. Трудные ДЗ значимо отличаются от пассивных частотой ухудшения настроения. Трудные ДЗ близнецы испытывают меньше всего фрустраций и наименее эмоционально лабильны. В то же время наиболее лабильны и чаще всего фрустрируются пассивные ДЗ (различия значимы по критерию U Манна–Уитни, $p < 0,05$). Нарушения концентрации внимания встречаются чаще всего у трудных МЗ и пассивных ДЗ. В свою очередь при тестировании пассивных ДЗ наблюдалось больше всего помех (значимо больше, чем у легких ДЗ), что, возможно, и объясняет их плохую концентрацию.

Матери меньше всего поддерживают трудных и легких ДЗ, а больше всего – МЗ близнецов (в случае трудного темперамента – значимо чаще, чем ДЗ). Экспериментаторы чаще поддерживают пассивных ДЗ (что не сказывается на их результативности) и реже всего легких МЗ и ДЗ. Матери меньше поддерживают детей, чем экспериментатор, что связано с условиями тестирования.

При анализе сравнительной частоты использования стратегий детьми с различным темпераментом обнаружилось, что трудные МЗ значимо чаще, чем легкие, используют отвлечение, отказ и агрессию и значимо реже, чем пассивные, – улыбку. Легкие значимо реже, чем пассивные, используют улыбку и стратегию пассивности. Трудные ДЗ значимо чаще, чем легкие, бывают беспокойны, а легкие значимо чаще, чем пассивные, используют сосредоточение на задаче

и вокализации/речь и значимо реже – беспокойство и агрессию. Все различия значимы по критерию U Манна–Уитни, $p < 0.05$. Значимых различий между трудными и пассивными ДЗ близнецами в использовании стратегий выявлено не было.

Обсуждение результатов

Полученные результаты свидетельствуют об ожидаемой возрастной динамике развития саморегуляции, когда уменьшается количество неадаптивных, недифференцированных реакций на новую ситуацию и возрастают возможности управления своим состоянием с помощью как внутренних, так и внешних ресурсов.

На уровне тенденции заметно уменьшение частоты отвлечения с возрастом (у МЗ значимые различия) и увеличения использования вокализаций/речи, причем переломной точкой является возраст 24 мес. Это можно интерпретировать как возможность примерно с этого момента лучше управлять своим вниманием и использовать речь как регулятор своего поведения. Эти факты согласуются с предыдущими нашими данными и с предположением о критическом характере данного возраста для формирования контроля поведения (Виленская, Сергиенко, 2004).

В зависимости от уровня развития компонентов контроля поведения, дети предпочитают различные стратегии. Дети с высоким уровнем развития отдельных компонентов контроля поведения значимо чаще используют стратегии концентрации на задаче, а дети с низким уровнем развития, особенно когнитивного и эмоционального компонента чаще используют отказ, отвлечение, агрессию, плач. Это совпадает с выделенными в совладающем поведении группами стратегий конструктивных (направленных на решение проблемы) и менее конструктивных (эмоционально-ориентированных) и неконструктивных (избегание) (Крюкова, 2004). Существуют и стратегии, специфичные для той или иной группы или уровня развития определенного компонента. Особенно это характерно для ДЗ как вынужденных больше рассчитывать на собственные регуляторные возможности. ДЗ используют самостимуляцию в качестве средства регуляции своего состояния тем чаще, чем выше у них когнитивный контроль. С той же целью, видимо, ими используется стратегия двигательного беспокойства, но только при переходе от низкого уровня когнитивного контроля к среднему. Высокий уровень эмоционального контроля связан у них с более частым использованием вокализаций/речи, но не поиска поддержки.

В литературе выделяются чаще всего три вида стратегий совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг,

эмоционально-ориентированный копинг и стратегии, связанные с избеганием, уходом из ситуации (Крюкова, 2004). Выделенные в нашей работе стратегии контроля поведения в раннем возрасте также можно сопоставить с этими видами совладающего поведения. Так, к проблемно-ориентированному копингу можно отнести стратегии концентрации на задаче, концентрации на объекте, отчасти вокализации. К эмоциональному способу совладания с ситуацией можно отнести поиск поддержки, отчасти вокализации, выраженный дистресс, агрессию. К избегающему варианту совладания относятся отказ от задания, отвлечение, пассивность, возможно, самостимуляция и двигательное беспокойство. Таким образом, с возрастом увеличивается доля проблемно-ориентированного поведения, которое ассоциируется с успешным контролем поведения во всех сферах (когнитивной, эмоциональной, психомоторной).

Если рассмотреть проявления (критерии) ситуативного контроля поведения в зависимости от степени развития того или иного компонента, то можно видеть, что в группе МЗ близнецов уровень когнитивного контроля (MDI) связан с ситуативным эмоциональным контролем (количество фрустраций и лабильность эмоций), а у ДЗ – и когнитивный контроль (MDI) и контроль действий (PDI) связаны с ситуативным когнитивным контролем (концентрация внимания) в значительно большей мере, чем с эмоциональным. Дети с низким уровнем эмоционального контроля, в частности, пассивные, хуже всего умеют контролировать свое состояние в ситуации (как эмоциональную сторону, так и когнитивную), однако могут использовать поддержку близкого взрослого (как пассивные МЗ) для успешной регуляции внимания и решения интеллектуальных задач (эмоциональная регуляция при этом продолжает страдать). У трудных детей больше всего страдает внимание, но здесь не удается проследить связи с поддержкой взрослого, легкие дети могут регулировать свое состояние (особенно эмоциональное) без массивной поддержки взрослых. Можно видеть, что профили контроля поведения различны у МЗ и ДЗ близнецов и что возможность использовать внешний ресурс (поддержку взрослого) в значительной мере связана с уровнем развития отдельных компонентов контроля поведения.

Взаимосвязи между аспектами контроля поведения здесь недостаточно ясны. Пассивные ДЗ близнецы оказываются наиболее дезадаптированной группой (это обнаруживалось и на предыдущих этапах исследования – Виленская, Сергиенко, 2001), однако неясно, что приводит к такой дезадаптации, как и непонятен механизм, обеспечивающий успешность в ситуативном контроле поведения трудных ДЗ близнецов. Возможно, надо более подробно исследовать

связи между оценками эмоционального контроля матерью (опросник «День ребенка») и его оценками в проблемной ситуации по наблюдениям. В качестве гипотезы можно предположить, что явная неэффективность пассивных ДЗ в саморегуляции может быть следствием недостатка у таких детей необходимости справляться с фрустрацией, возможно, в сочетании с гиперопекающими родителями (количество чрезмерно стимулирующих семей в группе ДЗ выше, чем у МЗ) (Psychology Today, 1994). В свою очередь, другая проблемная группа – трудные МЗ близнецы – чаще ищут поддержку и чаще ее получают от матери. В исследовании Калкинс с соавт. (Calkins, Johnson, 1998) было обнаружено, что матери легко расстраивающихся детей чаще вмешиваются во время диадического взаимодействия. Возможно, здесь имеет место та же ситуация.

Более эмоционально лабильные МЗ чаще испытывают фрустрации, и взрослые (мать и экспериментатор) чаще поддерживают эмоционально лабильных, легко и интенсивно расстраивающихся детей. Это верно и для ДЗ, но матери ДЗ обращают внимание не только на эмоциональный компонент контроля поведения, но и на когнитивный, чаще поддерживая легко отвлекающихся детей, а не только фрустрированных эмоционально. В то же время, если у МЗ с успешностью был связан именно когнитивный компонент (нарушения внимания), у ДЗ есть связь между успешностью и частотой ухудшения настроения, т. е. эмоциональным компонентом.

В возрасте 24 мес. количество фрустраций наименьшее в обеих группах близнецов. Этот факт представляется достаточно странным с учетом кризисного характера этого возраста. Можно заметить, однако, что МЗ в этом возрасте имеют едва ли не наибольший процент поддержки матери, возможно, мать является внешним ресурсом для регуляции ими своего эмоционального состояния (и когнитивного контроля с учетом наилучшей концентрации внимания в этом же возрасте). Поддержка матери у МЗ значимо увеличивается от 8 к 12 мес. и значимо уменьшается в период с 24 до 30 мес. Этот временной промежуток включает в себя кризис в развитии регуляции (18–24 мес.), выделенный нами ранее. Таким образом, в период перехода функции регуляции поведения от взрослого к ребенку МЗ получают интенсивную поддержку матери (матери поощряют их, направляют их действия, привлекают внимание к задаче). ДЗ близнецы в этом возрасте выделяются только наиболее низким процентом успешно выполненных заданий. Можно предположить, что ДЗ близнецы, не имея, подобно МЗ, настолько серьезного внешнего ресурса, проявляют в этом критическом возрасте асинхронию в развитии когнитивного и эмоционального компонента контроля поведения,

решая задачу поддержания оптимального эмоционального состояния за счет когнитивной успешности. Недостаток поддержки взрослого у ДЗ негативно сказывается как на успешности выполнения тестовых заданий, так и на адаптивности используемых стратегий, в частности, ДЗ близнецы начинают снова активно использовать отвлечение, а частота поиска поддержки уменьшается. В дальнейшем, однако, матери несколько больше поддерживают детей, причем, как было показано выше, в плане не только эмоционального, но и когнитивного контроля, что способствует лучшему развитию контроля поведения у ДЗ близнецов на 3-м году жизни.

Результаты проведенного исследования показывают, что контроль поведения в раннем возрасте испытывает влияние как биологических, так и средовых факторов, причем действие средовых факторов модулируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей. Выделяются индивидуальные способы организации контроля поведения и предпочтения определенных стратегий контроля в зависимости от его профиля. Можно провести сопоставление между стратегиями контроля поведения и стратегиями совладающего поведения, они сходным образом группируются по направленности и степени эффективности, обеспечивая ребенку ту или иную степень успешности в достижении цели.

Выводы

Возрастная динамика развития саморегуляции у близнецов выражается в уменьшении числа неадаптивных, недифференцированных реакций на новую ситуацию и возрастании возможности управления своим состоянием с помощью как внутренних, так и внешних ресурсов. С возрастом увеличивается количество адаптивных и конструктивных стратегий (увеличение использования вокализаций/речи), причем переломной точкой является возраст 24 мес. Этот факт можно считать еще одним подтверждением критического характера данного возраста для формирования контроля поведения и роли речи в этом процессе как регулятора состояния и поведения.

В группах МЗ и ДЗ близнецов наблюдается различный характер связей между обобщенными и ситуативными оценками контроля поведения, а также характер связи между ситуативным контролем поведения и успешностью. У МЗ с успешностью выполнения заданий связан именно когнитивный компонент ситуативного контроля поведения (нарушения внимания), а у ДЗ имеется связь и с эмоциональным компонентом, что связано, возможно, со спецификой материнской поддержки.

В кризисный для развития контроля поведения период (18–24 мес.) МЗ получают интенсивную поддержку матери. Мать является внешним ресурсом для осуществления контроля поведения у МЗ близнецов. ДЗ близнецы, имея значительно меньше внешней поддержки, проявляют в этом критическом возрасте асинхронию в развитии когнитивного и эмоционального компонента контроля поведения, решая задачу поддержания оптимального эмоционального состояния за счет когнитивной успешности. В то же время матери ДЗ в проблемной ситуации обращают внимание не только на эмоциональный компонент контроля поведения, но и на когнитивный, в отличие от матерей МЗ близнецов.

Взаимосвязи между отдельными аспектами контроля поведения пока еще недостаточно ясны. Возможно, необходимо более подробно исследовать связи между оценками эмоционального контроля матерью (опросник «День ребенка») и его оценками в проблемной ситуации по наблюдениям. Профили регуляции в группах различаются, отражая индивидуально-типичные варианты воздействия средовых условий на развитие компонентов контроля поведения.

Процесс развития контроля поведения и формирования его конкретных, ситуативных стратегий в раннем возрасте нелинеен и в большой мере подвержен влиянию как биологических, так и средовых факторов, в качестве которых в данном случае выступало поведение взрослого, – степень поддержки и организация среды. Это служит подтверждением того, что контроль поведения является индивидуально-своеобразным способом организации психологических ресурсов, а ситуативные стратегии контроля поведения на ранних этапах онтогенеза могут являться предшественниками стратегий совладающего поведения.

Литература

Брушлинский А. В. О критериях субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта/Под ред. А. В. Брушлинского. М., 2002. С. 9–34.

Виленская Г. А., Сергиенко Е. А. Роль темперамента в развитии регуляции поведения у близнецов в раннем онтогенезе // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 3. С. 68–85.

Виленская Г. А. Тест-опросник «День ребенка»: цели, возможности, структура, применение // Психолог в детском саду. 2003. № 1–2. С. 3–25.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома, 2004.

Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладания // Психология совладающего поведения: Материалы Международной научно-практической

конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 41–44.
Лунева О. В., Манторова А. В. Социальный и эмоциональный интеллект как копинг-ресурсы // Психология совладающего поведения: Материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 45–47.
Никольская И. М. Совладающее поведение в защитной системе человека // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 52–54.
Сергиенко Е. А. Ранние этапы развития субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под. ред А. В. Брушлинского. М., 2002. С. 270–310.
Сергиенко Е. А. Контроль поведения как развитие представлений об индивидуальности с позиций субъектно-системного подхода // XX Мерлинские чтения. В. С. Мерлин и системные исследования индивидуальности человека. Материалы межрегиональной юбилейной научно-практической конференции. 19–21 мая, 2005. Пермь. Ч. 1. С. 34–48.
Сергиенко Е. А. Раннее когнитивное развитие. М., 2006.
Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Психология совладающего поведения: Материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 64–66.
Сергиенко Е. А., Виленская Г. А. Динамика изменений раннего психического развития: психогенетический и онтогенетический аспекты // Вестник РГНФ. 2004. № 4 (37). С. 105–117.
Balleyguier G. Temperament and Character: A French School // Temperament in Childhood. Chichester. 1989. P. 597–606.
Calkins D., Johnson M. C. Toddler Regulation of Distress to frustrating Events: Temperamental and Maternal Correlates. Infant behavior and Development. 1998. Vol. 21. N 3. P. 379–395.
Gilliom M., Shaw D. S., Schonberg M. A., Lukon J. L. Anger Regulation in Disadvantaged Preschool Boys: Strategies, Antecedents and the Development of Self-Control // Developmental psychology. 2002. 38. P. 222–235.
Grolnick W. S., Cosgrove T., Bridges L. J. Age-graded change in the initiation of positive affect // Infant Behavior and Development. 1996. 19. P. 153–157.
Psychology Today, The Age of Anxiety, 1994. http://www.psychology-today/p/articles/mi_m1175/is_n5_v27.
Vondra, Shaw D. S., Chrisman, Cohen, Swearinger, Owens. Attachment stability and emotional and behavioral regulation from infancy to preschool age // Development and Psychopathology. 2001. 13 (1). P. 13–33.

Личностные детерминанты совладающего со страхами поведения у детей 9–10 лет

А. И. Тащева, С. В. Гриднева

В статье обосновывается влияние личности детей на особенности их совладания со страхами. Исследуется специфика взаимосвязи между личностными характеристиками и демонстрацией детьми эмоции страха в качестве копинг-стратегии.

Ключевые слова: личностные детерминанты, детские страхи, пассивный копинг, совладающее поведение, защитное поведение, психосоматическая медицина, холистический подход, развитие копинг-ресурсов, когнитивная, эмоциональная и поведенческие составляющие копинг-ресурсов, мыслительная, эмоциональная, телесная и энергетические сферы личности.

Чаще всего под личностными детерминантами совладающего со страхами поведения у детей авторы понимают взаимосвязанную систему интерпретационных схем – личностных конструктов (Данилова,1990; Изард, 2001). Подобное понимание личностных детерминант не позволяет рассматривать страхи детей в соответствии с разработанной в отечественной психологии концепцией личности как многоуровневой системы отношений с различными сторонами реальности (Асмолов, 1990; Рубинштейн, 1967), в которой выделяются интериндивидуальные (внешне обусловленные, связанные с социальным контекстом), интраиндивидуальные (внутренне обусловленные, присущие самой личности) (Ананьев, 2001; Мясищев 2001) и метаиндивидные (связанные с воздействием личности на других людей) компоненты структуры личности. В психологическом плане личность младшего подростка изучена, скорее, не в широком контексте жизнедеятельности ребенка, а для описания психолого-педагогических проблем, возникающих в его учебной (ведущей) деятельности (Астапов, 2004; Богданова, 2000; Тащева, Гриднева и др.).

Страхи детей 9–10 лет, часто трактуемые как признак регрессии на ранние стадии развития личности, можно интерпретировать в рамках концепции совладающего поведения Р. Лазаруса – основы современных представлений о формах активного/пассивного копинга во фрустрирующих ситуациях (Гриднева, 2007; Крэйн, 2002; Крюкова,2004; Куфтяк, 2003; Фельдштейн, 2004). Выражение страха в качестве сильной негативной эмоции описывается как пассивный (неконструктивный, дезадаптивный) способ совладающего поведения. Но проявления страха в качестве способа совладания личности в «некритическом» возрастном периоде развития (младший подростковый возраст) редко анализируется детально.

Целью данной работы стало исследование специфики взаимосвязи между личностными характеристиками и демонстрацией детьми эмоции страха в качестве копинг-стратегии.

Объект исследования – *личностные особенности ребенка 9–10 лет.*

Методы исследования: метод теоретического анализа источников по проблеме, метод изучения документов, наблюдение, опрос, психодиагностический метод, метод экспертных оценок, контент-анализ представлений детей о страхах и копинг-стратегиях, метод сравнения групп и метод статистической обработки психодиагностических данных и верификации гипотез.

Методический инструментарий – семь методик, раскрывающих три психологические реалии: *личностные характеристики детей,* особенности их восприятия себя (опросник Р. Кеттелла 12 CPQ), опросник «Атрибутивное сопровождение общения» А. И. Тащевой, рисуночный тест «Несуществующее животное»); *содержание и «возрастная динамика» детских страхов* (опросник Филлипса на выявление школьной тревожности (ШТФ); рисуночный тест «Мои страхи» и авторский опросник, направленный на изучение страхов детей 9–10 лет и *совладающее поведение* (опросник копинг-стратегий детей школьного возраста И. М. Никольской и Р. М. Грановской в модификации Е. В. Куфтяк; детский вариант фрустрационного теста С. Розенцвейга; авторский опросник, изучающий реагирование на страх самих детей, их родных и друзей). Использовались стандартные методики математической статистики: критерий углового преобразования Фишера; t-критерий Стьюдента для независимых выборок; U-критерий Манна–Уитни; коэффициенты ранговой корреляции Пирсона, Спирмена и Кендалла (tau-b).

Выборка была простой, бесповторной и составила 140 детей 9–10 лет (70 мальчиков и 70 девочек). Выборка делилась на две группы: основную и контрольную (в каждой было 35 мальчиков

и 35 девочек). Критерии деления групп: 1) факт обращения педагогов и родителей за профессиональной психологической помощью ребенку, имеющему выраженные страхи; 2) психодиагностически подтвержденный дезадаптивный характер страхов ребенка, имевшего поведенческие нарушения социального взаимодействия; психологическое своеобразие страхов и соответствующие экспертные оценки (7 педагогов и 7 психологов, знавших детей по роду своей профессиональной деятельности) личности и поведения детей.

Известно, что ключевым новообразованием личности младшего подростка выступает социальное Я, впервые дифференцированное на актуальный и идеальный компоненты (Абрамова, 2001; Астапов, 2004; Богданова, 2000). Последний позволяет развиваться внутренним механизмам саморегуляции поведения во фрустрирующих ситуациях. Но недостаточный социальный опыт ребенка делает этот механизм слабым и уязвимым, создавая условия для его обращения к внешнему, социально-психологическому ресурсу совладания – системе отношения с близкими взрослыми и друзьями (Астапов, 2004; Божович, 1995; Выготский, 1997; Ильин, 2002 и др.). Возникает устойчивая ориентация на другого человека как поддерживающего партнера. Ведущей потребностью ребенка становятся социальные (социальное сравнение и оценка, подтверждение своего Я другими людьми, признание Я). Поведение впервые начинает выполнять функцию не только презентации себя другим, но и социальной мимикрии (представления себя другим в соответствии с их ожиданиями) (Кон, 1987). Способность к рефлексии связана с потребностью в целенаправленном воздействии на партнеров по общению с целью формирования желаемого образа Я. В 9–10 лет дифференцируются актуальный и возможный (фантомный, придуманный) миры личности, механизмом разделения которых оказываются сильные эмоции, в том числе – страх (Исаев, 1996). Определение границ нового собственного Я и проверка их устойчивости реализуется через эмоциональную экспрессию, которая часто связана не с актуальными, а с воображаемыми, фантомными проблемными ситуациями, на которые проецируется представление ребенка о себе, включающее внешний и внутренний ресурсы совладания с проблемами.

Неразвитость личности ребенка и гетерохрония в формировании достаточного внутреннего ресурса для совладания ведут к опредмечиванию в страхах детей фантомных угроз, связанных с их сомнениями в своих способностях эффективно разрешить проблемные ситуации. Психоаналитическая трактовка страха в качестве защитного механизма слабого Я требует преодоления (Лазарус, 2003). Есть теоретические основания считать страх в 9–10 лет разновидностью

пассивной копинг-стратегии – деструктивной эмоциональной экспрессии страха, направленной на привлечение внимания окружающих и интенсификацию их взаимодействия с ребенком с целью восполнения дефицита во внешнем, социально-психологическом ресурсе преодоления фрустрирующих ситуаций (Куфтяк, 2003).

Рассмотрим наши данные о связи личностных факторов детей 9–10 лет с выбираемыми ими копинг-стратегиями (таблица 1).

Таблица 1

Связи копинг-стратегий с личностными факторами по тесту Р. Кеттелла (коэффициент конкордации Кендалла (r))

Стратегии совладающего поведения (по Е. В. Куфтяк)	**Выборка в целом**		**Группы респондентов**			
			Основная		**Контрольная**	
	Личностный фактор	**r**	**Личностный фактор**	**r**	**Личностный фактор**	**r**
Рефлексивный уход	Q^+	0,139*	G^+	0,230*	–	–
Пассивное отвлечение, разрядка	–	–	–	–	–	–
Поиск духовной опоры (поддержки)	B^- D^-	–0,167* –0,138*	B^-	–0,219*	C^+ D^- Q_3^+	0,26** –0,206* 0,214*
Деструктивная эмоциональная экспрессия	B^- J^+ Q^+	–0,183** 0,178** 0,127*	B^- G^+	–0,205* 0,263**	J^+	0,192*
Активно-деятельностное отвлечение	C^+ D^-	0,123* –0,132*	–	–	–	–
Социальные контакты с целью получения поддержки (общение)	J^+	0,193*	F^-	–0,199*	–	–

По выборке в целом копинг-стратегия рефлексивного ухода имеет значимые положительные связи только с фактором «Q» (тревожность и чувство вины) – к стратегии рефлексивного ухода чаще прибегают дети с выраженной тревожностью и чувством вины. Стратегия поиска духовной опоры и поддержки имеет отрицательные значимые связи с интеллектом («В») и уровнем эмоционального возбуждения («D»). Данные стратегии чаще используют дети эмоционально сдержанные, флегматичные, медлительные, со сниженными интеллектуальными способностями. Стратегия деструктивной эмоциональной

экспрессии оказалась очень тесно связанной (на уровне $p = 0{,}01$) с низкими значениями фактора интеллекта («В») и высокими значениями «астенического» фактора («J»), отвечающего за повышенную усталость, замкнутость, ригидность; оба фактора в рамках стратегии деструктивной эмоциональной экспрессии взаимодействуют с повышенными показателями по фактору тревожности и чувства вины (Q). На первый взгляд, низкие оценки респондентов выборки по фактору интеллекта могли бы быть объяснены влиянием на процессы мышления эмоциональной дезорганизованности детей основной группы. Последующий анализ по группам подтвердил данный тезис: отрицательная связь между фактором интеллекта и копинг-стратегией деструктивной эмоциональной экспрессии обнаружилась только у детей с дезадаптивными страхами (преимущественно – у мальчиков). Стратегия активно-деятельностного отвлечения в выборке в целом оказалась положительно связанной с эмоциональной устойчивостью (фактор С) и отрицательно – с эмоциональной возбудимостью (фактор D). Таким образом, выявлено, что к стратегии активно-деятельностного отвлечения в большей мере склонны дети, хорошо управляющие своими эмоциями, свободные от невротических симптомов, уравновешенные даже в неблагоприятных ситуациях. Стратегия поиска социальной поддержки (общения) у респондентов оказалась положительно связана только с высокими значениями «астенического» фактора (J). В отношении стратегии пассивного отвлечения, разрядки значимых связей с личностными факторами у детей выборки обнаружено не было, что позволяет утверждать, что выбор этой стратегии детьми 9–10 лет в целом имеет ситуативную природу.

В группе детей с дезадаптивными страхами связь копинг-стратегий с личностными факторами имеет иной характер (таблица 1). Доминирующая у этих респондентов копинг-стратегия деструктивной эмоциональной экспрессии оказалась тесно ($p = 0{,}01$) положительно связанной ($r = 0{,}263^{**}$) с фактором G (социальный контроль) и умеренно отрицательно связанной ($r = -0{,}205^{*}$) с фактором В (интеллект). Подобные связи свидетельствуют о том, что во фрустрирующих ситуациях выбор деструктивной эмоциональной экспрессии ребенком основывается на его твердой убежденности в эффективности ее воздействия на окружающих. В этой стратегии проявляются настойчивость, упрямство, педантизм и высокий уровень самоорганизации детей основной группы при достижении ими поставленных целей. Под влиянием эмоции страха, при дефицитарном характере внешнего личностного ресурса этих респондентов, их неуверенности в получении необходимой помощи со стороны окружающих

упорство, настойчивость и высокий уровень самоорганизации этих ребят выступают основой развития их эмоциональной дезорганизованности. Их интеллектуальный дефицит, проявляемый в низких показателях фактора «В» и сниженной успеваемости, фактически выступает следствием выраженной озабоченности этих детей, сопровождающейся постоянным страхом.

У детей основной группы стратегия деструктивной эмоциональной экспрессии и поиск социальных контактов тесно связаны с низкими показателями по фактору F (свободное, искреннее проявление спонтанных эмоций) (r = –0,194*). Такая связь подтверждает нашу мысль о том, что эмоция страха (как деструктивная пассивная реакция на фрустрирующие ситуации) связана с ощущением ребенком социального дефицита в процессе реализации своих целей и удовлетворения потребностей. Ведь их низкие показатели фактора F связаны с высоким уровнем озабоченности, поведенческой ригидностью, повышенной осторожностью и пессимистичной оценкой реальности. Р. Кеттелл полагал, что низкие значения этого фактора тесно связаны с социальной ситуацией развития ребенка, чрезмерностью воспитательных воздействий, которые компенсируют недостаточную личностную вовлеченность родителей в процесс межличностного общения с ребенком. Личность ребенка с низким показателем по этому фактору склонна к интернализации (сокрытию) внутренних конфликтов, к внутреннему дискомфорту. В этих обстоятельствах поиск ребенком социальных контактов призван компенсировать его неуверенность, вызванную недостаточностью социально-психологического ресурса для совладания с проблемами.

Вторая наиболее предпочитаемая детьми основной группы копинг-стратегия, выражающаяся в поиске духовной опоры, имеет тесную связь с низкими показателями по фактору интеллекта B (r = –0,219*). Испытывая страх за собственную несостоятельность в достижении поставленных целей и удовлетворении потребностей, ребенок не может сосредоточиться на процессе адекватной оценки социальной ситуации, своих реальных сил и возможностей, что провоцирует его на поиск могущественных и чудодейственных источников поддержки (маги, волшебники, Бог и т. д.), призванных компенсировать недостаточность системы реальных межличностных отношений.

Стратегия рефлексивного ухода у детей с дезадаптивными страхами оказалась положительно связанной (r = 0,230*) с сильным социальным контролем, развитым чувством ответственности, добросовестностью, т. е. с их серьезным отношением к возникшей проблеме и настойчивым стремлением обдумать ситуацию, чтобы разрешить ее (фактор G).

У детей основной группы не было обнаружено значимых связей между стратегией пассивного отвлечения (разрядки) и активно-деятельностного отвлечения. Что позволяет констатировать: выбор этой стратегии для данной группы детей ситуативен.

Анализ половых различий личностных детерминант копинг-стратегий в основной группе показал, что описанные детерминанты характерны преимущественно для мальчиков. Для девочек и мальчиков основной группы характерна значимая связь между вспомогательной стратегией поиска духовной опоры и низкими показателями интеллекта ($r = -0{,}437^*$). Но в этом случае мы не получили математически подтвержденных данных о том, что такая связь у девочек строится на основе их эмоциональной дезорганизации как это имеет место у мальчиков. Скорее всего, предпочтения указанной стратегии у девочек чаще строятся на их отказе от рационального анализа иных возможностей для совладания с ситуацией, а также с их большей уверенностью в собственной слабости, с неверием в то, что окружающие люди готовы реально помочь им в сложной ситуации. Выбор доминирующей копинг-стратегии деструктивной эмоциональной экспрессии у девочек основной группы в большей мере определяется ситуацией, а не их личностными характеристиками. С личностными характеристиками у них связаны не преобладающие в поведении стратегии совладания: пассивное отвлечение (разрядка) и активно-деятельностное отвлечение. Стратегия пассивного отвлечения имеет отрицательные связи с факторами A и F: высокими показателями замкнутости/интроверсии ($r = -0{,}336^*$) и озабоченности ($r = -0{,}258^*$). Пассивное отвлечение коррелирует у девочек основной группы с одиночеством, с тенденцией к установлению формальных контактов, с отсутствием интереса к другим людям, неуспешностью в установлении социальных связей, с вялостью, склонностью к внутренним, скрытым переживаниям. С низкими значениями по фактору F у этих девочек тесно связана и стратегия активно-деятельностного отвлечения ($r = -0{,}282^*$).

У респондентов контрольной группы копинг-стратегия деструктивной эмоциональной экспрессии тесно связана ($r = 0{,}192^*$) только с высокими значениями фактора «J», который проявляется в выраженном индивидуализме, усталости от общения, замкнутости, обидчивости. Другой копинг-стратегией, имеющей значимую связь с набором личностных черт, выступает поиск духовной опоры. Эта стратегия коррелирует с факторами C^+ (высокие значения – эмоциональная устойчивость) – $r = 0{,}260^*$, D^- (низкие значения – эмоциональная уравновешенность, сдержанность) – $r = -0{,}206^*$ и Q^+_3 (высокие значения – социальность) $r = 0{,}214^*$. На основании обнаруженной

связи можно утверждать, что поиск духовной опоры для детей контрольной группы связан не с состоянием их отчаянного поиска спасения (как в основной группе), а с ощущением эмоциональной стабильности, трезвым взглядом на происходящее, уравновешенностью и сдержанностью, чувством «защищенного тыла», сохранением самоуважения и самоконтроля, со стремлением к самоорганизации. Обращение к стратегии поиска духовной опоры детей контрольной группы основывается, скорее, не на вере в чудеса (как у детей основной группы), а на возможности остановиться, сконцентрироваться и поразмыслить над происходящим, чтобы эффективно направить свою энергию на разрешение фрустрирующей ситуации.

Анализ половых различий личностных детерминант копинг-стратегий в контрольной группе показал следующее. У мальчиков контрольной группы копинг-стратегия деструктивной эмоциональной экспрессии положительно связана с двумя личностными характеристиками: факторами C ($r = 0,375^{**}$) и F ($r = 0,332^{*}$). Следовательно, у этих мальчиков экспрессия деструктивных эмоций связана не с их настойчивым стремлением к установлению контроля над поведением окружающих (как у мальчиков из основной группы), а со свободным, искренним проявлением спонтанных эмоций (F^{+}) на фоне эмоциональной устойчивости (C^{+}). Такая экспрессия во фрустрирующих ситуациях свободна от невротических симптомов, дети могут держать себя в руках, импульсивно реагируя на ситуацию, не зацикливаясь на ней. Стратегия поиска духовной опоры так же связана ($r = 0,363^{**}$) у этих мальчиков с фактором C^{+}, что отличает их от мальчиков основной группы, у которых данная стратегия связана с фактором B^{-}. Копинг-стратегия активно-деятельностного отвлечения у мальчиков контрольной группы тесно связана с фактором F^{+} ($r = 0,297^{*}$). Данная связь свидетельствует о том, что эта стратегия реализует спокойное, небрежное отношение мальчиков к трудностям проблемной ситуации, основанным на их доверии к себе и к другим. Выбор стратегии поиска социальных контактов (общения) у мальчиков контрольной группы тесно связан ($r = 0,269^{*}$) с фактором Q_3^{+}, характеризующим их высокую социальность, произвольность и осознанность поведения во фрустрирующей ситуации, склонность принимать обдуманные решения, разобравшись в происходящем, а лишь затем приступать к действиям. Стратегии рефлексивного ухода и пассивного отвлечения (разрядки) не имеют значимых связей с личностными чертами мальчиков контрольной группы, они используются этими детьми ситуативно.

У девочек контрольной группы не обнаружилось значимых связей между их личностными чертами, с одной стороны, и страте-

гиями деструктивной эмоциональной экспрессии и рефлексивного ухода – с другой. Это означает, что деструктивная эмоциональная экспрессия для всей когорты девочек нашей выборки выступает ситуативной копинг-стратегией. Стратегия пассивного отвлечения (разрядки) у девочек контрольной группы очень тесно ($p = 0,01$) коррелирует с низкими показателями по факторам B^- ($r = -0,378^{**}$), D^- ($r = -0,259^{**}$), J^- ($r = -0,348^{**}$). Это означает, что у девочек, чьи страхи не имеют дезадаптивного характера, реакция пассивного отвлечения от фрустрирующих ситуаций может быть вызвана их сниженными интеллектуальными способностями, флегматичностью, невозмутимостью, экспрессивностью и активным, деятельным отношением к жизни. Стратегия поиска духовной опоры у этих девочек сочетается с такими чертами, как D ($r = -0,411^*$), E ($r = -0,303^*$), Q_3^+ ($r = 0,299^{**}$). Следовательно, данная стратегия коррелирует с флегматичностью, уступчивостью, терпеливостью, основательностью в принятии решений и высокой социальностью, умением контролировать свои желания. Стратегия активно-деятельностного отвлечения также связана у этих девочек с фактором Q_3 (флегматичностью, невозмутимостью) – $r = -0,271^*$, а стратегия поиска социальных контактов коррелирует с низкими показателями по факторам интеллекта B ($r = -0,296^*$) и энергичности Q_4^- ($r = -0,274^*$). Это означает, что поиск общения может быть детерминирован у этих респонденток когнитивной простотой оценки ими фрустрирующей ситуации, что побуждает их к совместному поиску подходящего решения и к спокойному, расслабленному отношению к проблеме, поскольку у них не фрустрированы базовые социальные потребности.

Корреляционный анализ совпадений между личностными чертами и характером поведенческих реакций во фрустрирующих ситуациях у детей выборки показал следующее. Чем более у детей основной группы выражен интеллект, тем больше у них сомнений в возможности разрешения сложной ситуации ($r = 0,208^*$). Они чаще провоцируют окружающих на конфликты ($r = 0,214^*$), привлекая внимание других людей своими негативными высказываниями (дразнят) ($r = 0,225^*$), возрастает число косвенных реакций обвинения ($r = 0,184^*$), особенно – неосознаваемых вербальных реакций агрессивного типа ($r = 0,273^{**}$): используют междометие «ну» и пр. У детей основной группы с высоким интеллектом увеличивается количество внутренних вербальных реакций (они выражают свои эмоции и мысли во внутренней речи, не высказывая их окружающим) ($r = 0,273^{**}$) и увеличивается общее число реакций самозащитного типа (ED) ($r = 0,346^{**}$).

С выраженной эмоциональной устойчивостью детей основной группы связаны их опережающие реакции экстрапунитивного препятственно-доминантного типа: проблемы еще нет, но они уже начинают плакать («на всякий случай», хотя их переживания еще не настолько сильны) (r = 0,289*) и отрицают свою ответственность за происходящее (r = 0,231*). С эмоциональной устойчивостью у них также связаны реакции упорствующего типа импунитивной направленности, предполагающие, что все само собой, со временем, в конце концов разрешится (r = 0,226*). С эмоциональной возбудимостью связан отказ детей основной группы от контактов во фрустрирующих ситуациях (r = 0,203*) и их реакции, вызванные надеждой на естественное разрешение проблемы (r = 0,215*) – зачем кого-то просить или предпринимать что-то самому. С усилением доминантности (напористости) снижаются реакции опасения в неразрешимости проблемы (r = –0,224*), но при этом усиливаются (r = 0,238*) внешние проявления страха, сопровождаемые плачем (что еще раз подтверждает стимульную функцию экспрессии этой эмоции у респондентов основной группы).

У детей основной группы с повышением выраженности беспечности и оптимизма увеличивается сумма смешанных экстрапунитивных реакций препятственно-доминантного типа, подчеркивающих наличие препятствия (r = 0,249*). Чем более у детей основной группы выражена черта G (сильный социальный контроль), тем больше выражены и реакции импунитивно-упорствующего типа (M-NP) (r = 0,204*). Они адресуют агрессию вовне и рассчитывают на то, что «все и без них устроится», ведь не они придумали правила, по которым вынуждены жить.

У детей основной группы с раскованностью (социальной смелостью) связаны реакции генерализации трудностей («Всегда или вечно так бывает!» либо «Все не слава Богу!») (r = 0,220*) и уменьшение суммы реакций внешнеобвинительного препятственно-доминантного типа (r = –0,212*), уменьшение количества реакций агрессивного типа в виде избыточно настойчивых просьб-приказов (r = –0,277*), обвинений (r = –0,284*), дразнилок (r = –0,293*). Чем более выражена характеристика социальной смелости, тем меньше в основной группе детей общая сумма реакций на фрустрирующие ситуации в виде угроз (r = –0,210*); здесь снижается количество косвенных обвинительных реакций в виде намеков (r = –0,338**), но растет количество реакций умолчания о проблеме (r = 0,196*) и число реакций в виде внутреннего проговаривания всех возможных [явных (r = 0,188*) и косвенных (r = 0,209*)] обвинений. Хотя при развитии социальной смелости у детей основной группы общая сумма агрессивных

реакций самозащитного типа всех видов направленности значимо снижается (r = –0,283**).

С уменьшением астенических характеристик личности (фактор J), увеличивается число косвенных вербальных препятственно-доминантных реакций экстрапунитивной направленности (r = –0,229*), угроз физической расправы с обидчиком (r = –0,271*) и уменьшается число высказываемых детьми упреков (r = 0,271*) и обманов (r = 0,243*), снижается стремление к обвинению других (r = –0,199*).

С усилением чувства вины и тревоги у детей основной группы снижается число опережающих («Еще не провинился, но уже виноват!») препятственно-доминантных реакций экстрапунитивной направленности (r = –0,283**) и увеличивается совокупное число «мазохистических» реакций, когда фрустрирующая ситуация интерпретируется ребенком в качестве заслуженного наказания, направленного на исправление его «плохого» (r = 0,206*). Растет и количество высказываемых им упреков другим (r = 0,186*), а также – возрастает желание наябедничать, чтобы снять с себя ответственность за проблему (r = 0,214*).

С усилением характеристики, отвечающей за развитие самоконтроля над поведением (Q_3), возрастает число опережающих экстрапунитивных реакций препятственно-доминантного типа, проявляющихся в предвосхищении детьми неприятных последствий событий (r = 0,209*), нарастает число сердитых претензий (r = 0,246*), угрызений совести (r = 0,198*) и общая сумма интрапунитивных самозащитных реакций (r = 0,237**). Однако при этом возрастает и число реакций, направленных на самостоятельный поиск выхода из фрустрирующей ситуации (I-NP) (r = 0,292*).

Анализ половых особенностей связи между личностными чертами детей основной группы и содержанием их поведенческих реакций во фрустрирующих ситуациях показал следующее. Для мальчиков наиболее критическими личностными детерминантами, с которыми связано большинство реакций, выступила ограниченная группа факторов. На первом месте оказался интеллект, с которым положительно связано «зацикливание (фиксация) ребенка» на реакциях сомнений при столкновении с фрустрирующими факторами (r = 0,208*), усиление реакций-дразнилок (r = 0,214*), косвенных неосознаваемых обвинительных (агрессивных) реакций (r = 0,225*), замыкание в себе (нарастание реакций обвинительного типа внешней и внутренней направленности, которые реализуются преимущественно во внутренней речи) (r = 0,184*). Второе место занял фактор социальной смелости, раскованности («H»), с ко-

торым связано снижение внутренних (не выражаемых для других) реакций – обобщений попадания во фрустрирующие ситуации («вот всегда со мной это происходит») (r = –0,220*), снижение общей суммы экстрапунитивных реакций препятственно-доминантного типа (r = –0,212*), уменьшение числа просьб-приказов (r = 0,227*), агрессивных обвинений (r = –0,284*) и дразнилок (r = 0,293*), угроз (r = –0,210*), повышается прозрачность высказываний за счет снижения числа намеков (r = –0,338*) и снижения реакций в виде внутренней, не выражаемой вовне обвинительной речи (r = –0,289*).

Для девочек наиболее критическими личностными детерминантами, с которыми связано большинство их копинговых реакций, оказались интеллект и эмоциональная возбудимость. С высоким интеллектом у девочек основной группы связано увеличение числа импунитивных препятственно-доминантных реакций, когда минусы фрустрирующих ситуаций редуцируются до малозначимых (r = 0,292*). Хотя при этом также значимо увеличивается число открытых оскорблений (r = 0,490**) и угроз физической расправы (r = 0,295*), обманы (r = 0,289*), а также в целом растет число косвенных самозащитных реакций внешней направленности (r = 0,266*), сочетанных реакций «угрызений совести» (r = 0,254*) и аутоагрессии (r = 0,258*). В целом у девочек с повышением интеллекта повышается совокупное число реакций самозащитного типа (r = 0,297*). С понижением уровня эмоциональной возбудимости («D») у девочек основной группы растет количество внутренних, не выражаемых вовне препятственно-доминантных реакций экстрапунитивной (r = –0,365*) и импунитивной (r = –0,305*) направленности, увеличивается число сочетанных импунитивных реакций самозащитного типа (r = –0,311*), которые происходят во внутреннем плане, без выражения во внешних формах. Однако при этом также возрастает их стремление к самостоятельному разрешению фрустрирующих ситуаций (I-NP) (r = –0,292*).

У респондентов контрольной группы в целом наиболее критическими личностными детерминантами, связанными с содержанием копинговых реакций, оказались факторы интеллекта (B), эмоциональной устойчивости (C) и самоконтроля над поведением (Q_3). С развитием интеллекта у детей контрольной группы значимо увеличивается число импунитивных препятственно-доминантных реакций, когда минусы фрустрирующей ситуации не замечаются или сводятся до минимума (r = 0,227*). Также растет число оскорблений (r = 0,202*) и угроз (r = 0,205*) (особенно угроз физической расправы) (r = 0,280*), усиливается ироничность (r = 0,242*) и растет число невыражемых вовне внешнеобвинительных самозащитных

реакций, протекающих только во внутреннем плане (внутренняя речь) (r = 0,191*). При этом во внутренний план переходят и реакции снятия ответственности с кого бы то ни было (M-ED): они становятся невыражаемыми во внешней речи (r = 0,264**). Возрастает число интрапунитиваных реакций самозащитного (r = 0,378**) и реакцией упорствующего типа (r = 0,250*), что означает усиление чувства вины и стремления к самостоятельному исправлению ситуации. Причем такие реакции также чаще протекают во внутреннем плане, а не во внешнем.

У детей контрольной группы с повышением эмоциональной устойчивости повышается число обобщающих экстрапунитивных реакций препятственно-доминантного типа с отрицанием своей ответственности («Всегда так бывает», «Это ужасно, но что поделаешь») (r = 0,206*), возрастает число упреков (r = 0,201*) и ироничных реакций (r = 0,289*), коммуникация приобретает косвенный, уклончивый характер (r = 0,205*), становится сложной, сочетающей разные формы реагирования в одном поведенческом паттерне (r = 0,182*). С усилением самоконтроля над поведением у детей контрольной группы расширяется репертуар препятственно-доминантных реакций экстрапунитивной направленности (r = 0,269**), снижается общее количество «мазохистических» реакций, когда фрустрирующая ситуация воспринимается как заслуженное наказание, направленное на исправление «плохого» ребенка (r = –0,248*). При этом возрастает число агрессивных реакций в виде раздражения (r = 0,223*), дразнилок (r = 0,207*), отрицания своей ответственности (r = 0,219*), увеличивается число высказываемых упреков (r = 0,249**) и обмана (r = 0,224*). Также нарастает количество реакций, вызываемых чувством вины (r = 0,272**), и импунитивных реакций самозащитного типа («Никто не виноват») (r = 0,246*).

У мальчиков контрольной группы наиболее критическими оказались два личностных фактора: интеллект и эмоциональная возбудимость. С повышением интеллекта у этих детей возрастает число импунитивных реакций препятственно-доминантного типа, когда редуцируются минусы фрустрирующей ситуации (r = 0,357*). Растет число сердитых претензий (r = 0,301*), дразнилок (r = 0,297*), угроз (r = 0,280*) (особенно угроз физической расправы) (r = 0,370*), лжи (r = 0,302*), что сочетается с усилением их общего чувства вины (r = 0,342*) и увеличением числа импунитивных реакций самозащитного типа («Никто не виноват», «Всякое бывает») (r = 0,423**). С повышением эмоциональной возбудимости у мальчиков контрольной группы возрастает количество сочетанных импунитивных реакций препятственно-доминантного типа («мазохистичес-

ких») (r = 0,299*), протестов (r = 0,297*) и обвинений (r = 0,317*), уменьшается количество реакций раздражения (r = –0,302*), но снижается и число реакций, направленных на поиск самостоятельного выхода из проблемной ситуации (r = –0,309*).

У девочек контрольной группы наиболее критическими оказались четыре личностных фактора: эмоциональная устойчивость ©, эмоциональная возбудимость (D), самоконтроль над поведением (Q_3) и энергичность (Q_4). С повышением эмоциональной устойчивости увеличивается число упреков (r = 0,368**) и общий репертуар косвенных самозащитных реакций экстрапунитивной направленности (r = 0,267*). При этом снижается количество реакций упорствующего типа всех видов направленности (r = –0,288*). С повышением эмоциональной возбудимости нарастает количество повторяющихся реакций препятственно-доминантного типа внешнеобвинительной направленности (подчеркивание препятствия) (r = 0,296*) и усиливаются внутренние (не выражаемые вовне) реакции импунитивной направленности препятственно-доминантного типа (когда минусы фрустрирующей ситуации редуцируются) (r = 0,337*). Растет количество реакций-оскорблений (r = 0,385**), угроз (r = 0,290*) (особенно угроз физической расправы) (r = 0,329*), иронии (r = 0,336*), а также усиливается ожидание того, что кто-то другой должен исправить проблемную ситуацию (r = 0,332*).

У девочек контрольной группы с усилением черт личностного фактора, отвечающего за самоконтроль над поведением, возрастает количество косвенных вербальных препятственно-доминантных реакций экстрапунитивной направленности (r = 0,293*), а также снижается количество «мазохистических» реакций, когда фрустрирующая ситуация интерпретируется как заслуженное наказание или благо (r = –0,308*). При этом возрастает количество реакций лжи, выполняющих функцию замаскированной самозащиты (r = 0,349*), сопровождаемых усилением чувства вины (r = 0,290*).

С повышенной энергичностью (внутренним напряжением) у девочек контрольной группы связано расширение репертуара препятственно-доминантных реакций экстрапунитивной направленности (r = 0,262*), «зацикливание» на однотипных OD-реакциях импунитивной направленности (редукция минусов фрустрирующей ситуации) (r = 0,339*), уменьшение числа реакций обвинения (r = –0,358*) и увеличение реакций оскорбления (r = 0,539**), иронии (r = 0,288*).

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволяет сделать следующие выводы.

1 Выбор пассивной копинг-стратегии теоретически связан со специфическим набором личностных детерминант, который скла-

дывается в определенной системе отношений личности. К этим детерминантам относятся его устойчивые паттерны социального взаимодействия во фрустрирующих ситуациях; паттерны взаимодействия с ребенком людей из ближайшего окружения (близких взрослых и друзей); комплекс социально-психологических черт личности, выделенных Р. Кеттеллом; представления ребенка о своей личности и о характере социального взаимодействия с окружающими его близкими; самооценка; состояние здоровья ребенка; уровень его когнитивных способностей оценки социальных ситуаций, который проявляется в содержании атрибутивных процессов общения.

2 Комплекс личностных особенностей, связанных с внешним и внутренним личностным ресурсом совладающего поведения, определяет содержание и другие характеристики страхов детей 9–10 лет и отражает доступность для ребенка внешнего (интериндивидуального) личностного ресурса совладания с фрустрирующими ситуациями.

3 У мальчиков страхи чаще имеют дезадаптивный характер в случае отсутствия в семье отца, у девочек же – в случае отсутствия в семье дедушки. В силу возрастной специфики личности в 9–10 лет наличие в семье сиблинга (брата или сестры) одного с ним пола значимым образом снижает вероятность развития у ребенка дезадаптивных страхов.

4 Дети основной группы более чувствительны к социальным страхам, содержание которых связано с опасениями, что окружающие не примут участия в оказании им помощи во фрустрирующих ситуациях. Они более развернуто обобщенными категориями описывают свои страхи; у детей же контрольной группы страхи более конкретны.

5 Контекст школьного обучения обостряет восприятие ребенком наиболее уязвимой в этом возрасте стороны личности – систему социальных связей и отношений, составляющей основу внешнего ресурса совладания с трудными жизненными ситуациями. В личностной структуре детей основной группы преобладает «невротическая триада» факторов. Образ Я этих детей отличается доминированием отрицательных оценок и характеристикой себя в качестве слабых и социально некомпетентных личностей. Эти дети не уверены в своих силах, социально некомпетентны, замкнуты, робки, обидчивы, чрезмерно осторожны, поскольку из-за нарушенных социальных связей им больше приходится рассчитывать на свои слабые возможности.

6 У детей основной группы недостаточность внешнего личностного ресурса совладающего поведения сопровождается несформированностью внутреннего ресурса для совладания: они менее развиты в когнитивном плане. У них слабее психофизиологические возможности совладания со стрессом, они чаще имеют нарушения соматического здоровья, что может быть объяснено как «бегство в болезнь». В большей мере эти характеристики свойственны мальчикам, которые в силу культурных ожиданий не могут открыто проявлять свою слабость перед лицом трудных жизненных ситуаций.

7 Сниженная социально-психологическая компетентность личности ребенка, когнитивная простота восприятия ситуаций общения, выраженная ориентация на значимость других людей в оценке своей личности, заниженная самооценка, затруднения в поддержании позитивного образа Я и в самовыражении, повышенная эмоциональная возбудимость, детерминированная фрустрацией социальных потребностей, острое восприятие своей инакости (отличительности) и обидчивость предопределяют сферу проявления страхов и уровень их выраженности. Есть четыре критические сферы, в которых выраженность страхов у детей с описанным личностным комплексом выходит за пределы «нормального» уровня: а) ситуации проверки учебных знаний, б) самовыражение, в) отношения с педагогами, г) несоответствие социальным ожиданиям. Наиболее сильную тревогу дети основной группы переживают в ситуациях оценки их знаний, достижений и возможностей.

8 Наличие у ребенка описанного комплекса личностных факторов лежит в основе его стремления к частому использованию выражения эмоции страха в качестве разновидности пассивной копинг-стратегии во фрустрирующих ситуациях. Эта стратегия органично сочетается с более частыми выборами копинг-стратегий в виде установления социальных контактов (общения) и поиска духовной опоры. Посредством демонстрации сильного страха дети основной группы достигают большей интенсивности общения и взаимодействия со значимыми другими (близкие взрослые и друзья), успешно вовлекая последних в процесс разрешения фрустрирующих ситуаций. Предпочтение стратегии деструктивной эмоциональной экспрессии у детей основной группы не связано с их стремлением обманывать окружающих, манипулировать ими.

9 Эффективность воздействия детей на близких взрослых посредством деструктивной эмоциональной экспрессии опре-

деляется характером реагирования: чем чаще ребенок выражает деструктивные эмоции, тем скорее взрослые реагируют на это усилением социальных контактов, общением с ним. Таким образом, определенные копинг-стратегии близких людей, проявляемые ими на активное выражение ребенком страха, способствуют закреплению в личностной структуре ребенка паттернов совладания в виде экспрессии интенсивного страха, аддитивных (взаимодополнительных) к дефицитарной системе межличностных отношений в семье и копинг-стратегиям близких взрослых. Выделенный личностный комплекс может рассматриваться в качестве предиктора дезадаптивного характера проявления эмоции страха как копинг-стратегии.

10 Воздействие на критические личностные факторы детей выборки позволят провести точную коррекцию их дезадаптивных характеристик, связанных с деструктивной эмоциональной экспрессией.

Литература

Абрамова Г. С. Возрастная психология. М.: Академический проект, 2001.

Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001.

Асмолов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд-во Московского университета, 1990.

Астапов В. М. Тревожность у детей. СПб.: Питер, 2004.

Богданова Н. А. Психологические трудности развития Я-идентичности младших школьников: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Тула, 2000.

Божович Л. И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности/Под ред. Д. И. Фельдштейна. М.: Международная пед. академия, 1995.

Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. М.: Просвещение, 1997.

Гриднева С. В. Личностные детерминанты страхов и стратегий совладающего поведения у детей 9–10 лет: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2007.

Данилова Е. Е. Психологический анализ трудных ситуаций и способов овладения ими у детей 9–11 лет. Автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 1990.

Изард К. Страх и виды тревожности / Тревога и тревожность / Сост. В. А. Астапова. СПб.: Питер, 2001.

Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2002.

Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. СПб.: Специальная литература, 1996.

Кон И. С. Открытие «Я». М.: Политиздат, 1987.

Крэйн У. Теории развития. Секреты формирования личности. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

Куфтяк Е. В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: Автореф. дис. … канд. психол. наук. СПб., 2003.

Лазарус Р. Совладание (coping) / Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. С. 615–616.

Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.

Мясищев В. Н. Психология отношений: Избранные психол. труды. М., Воронеж, 2001. С. 56–23.

Петровский А. В. Личность, деятельность, коллектив. М.: Политиздат, 1982.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. М.: Наука. 1989. Т. 1. С. 23.

Славина Л. С. Дети с аффективным поведением. М.: Просвещение, 1967.

Тащева А. И., Гриднева С. В. Личностные детерминанты стратегий совладающего поведения // Научная мысль Кавказа. Ростов-на-Дону: Изд-во СКНЦ ВШ. С. 344–349.

Фельдштейн Д. И. Психология взросления. Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избр. труды. М.: Моск. психолого-социальный ин-т; Флинт, 2004.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ: КОПИНГ-ИССЛЕДОВАНИЯ СЕМЬИ

5

Родители и дети: социально-психологические механизмы развития совладающего поведения в семье

М. В. Сапоровская

В статье раскрываются социально-психологические механизмы развития совладающего поведения родителей и детей в семье. Показано, что детско-родительские отношения являются фактором становления и развития стилевых характеристик совладающего поведения взрослых, детей и подростков. Совладающее поведение родителей рассматривается, с одной стороны, как фактор развития системы копинг-поведения детей, с другой стороны, как фактор, влияющий на качественные характеристики детско-родительских отношений.

Ключевые слова: совладающее (копинг) поведение, детско-родительские отношения, удовлетворенность родительской ролью, социально-психологическая поддержка в семье, социальное наследование копинга, идентификация.

В системе факторов совладающего поведения особо выделяется сфера отношений личности, главным образом близких. Именно в этих системах отношений (детско-родительских, супружеских, сиблинговых и т. д.) становится и развивается совладающее поведение личности как социальное поведение *субъекта*. Близкие отношения обеспечивают субъекту обратные связи, задающие способность осознанного саморегулирования, т. е. выбора копинг-стратегий в трудной ситуации. Наиболее ярким примером здесь являются детско-родительские отношения. Особая ценность этих отношений заключается в их продолжительном и непрерывном влиянии как в целом на психическое развитие личности, так и на развитие системы совладающего поведения в частности.

Исследование проводится при финансовой поддержке РГНФ (проект № 06-06-00329а).

Однако связь между детско-родительскими отношениями и совладающим поведением оказывается не такой однозначной, как кажется на первый взгляд. Отношения в системе «родитель–ребенок» рассматриваются как фактор совладающего поведения взрослых и детей в трудных ситуациях, качественное своеобразие и эффективность которого, в свою очередь, опосредует отношение родителей и детей друг к другу. Теоретически данный тезис обосновывается возрастными закономерностями развития совладающего поведения субъекта. Исследования показывают, что копинг формируется и развивается в процессе всего онтогенеза и является новообразованием подросткового возраста (Фрайденберг, Льюис, 1993). Следовательно, в зрелом возрасте (а рождение ребенка, как правило, приходится на этот период) копинг родителя является достаточно устойчивой стилевой характеристикой. Неизбежные трудности, амбивалентность родительских чувств, неуверенность, усталость, раздражение по отношению к ребенку являются ситуационными детерминантами и «запускают» механизм совладающего поведения родителя. От того, как и насколько эффективно совладает родитель с трудностями детско-родительского взаимодействия, зависят качественные характеристики родительского отношения к ребенку (Сапоровская, 2001). Это дает нам основание включить совладающее поведение родителей в систему уже известных факторов родительского отношения, к которым относятся личностные характеристики родителя, психологические особенности ребенка, а также особенности супружеских взаимоотношений и социокультурные факторы (Буренкова, 2000; Грановская, Никольская, 2002; Филлипова, 2002 и др.).

Эмпирически связь между совладающим поведением родителей и их отношением к детям была установлена в контексте исследования детско-родительских отношений и совладающего поведения родителей как факторов школьной адаптации первоклассников (Сапоровская, 2002). Результаты этого исследования позволили выделить особенности родительского отношения и воспитания, связанные с совладающим поведением родителей.

Фиксация родителя на собственных негативных переживаниях в трудных ситуациях (шкала *Эмоционально-ориентированный копинг,* опросник CISS «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», Н. Эндлера, Д. Паркера, адаптация Т. Л. Крюковой, 2001) отдаляет их от близкого социального окружения. Поэтому общение, близость с ребенком не являются актуальной потребностью родителя и не воспринимаются им как ценность (шкала *Отвержение,* Опросник родительского отношения ОРО А. Я. Варги, В. В. Столина). Выбор родителем копинг-стратегий, ориентированных на *самооб-*

винение (в трудных ситуациях они винят себя за нерешительность, слишком эмоциональное отношение к ситуации, считают себя виноватыми в том, что оказались в данной ситуации, испытывают чувство вины за то, что не знают, как поступить) влечет за собой возникновение у него чувства вины перед другими людьми, в том числе и перед ребенком. Максимальное и некритичное удовлетворение потребностей ребенка (шкала *Потворствование*, опросник «Анализ семейных взаимоотношений» АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. Юстицкиса) позволяет родителю нейтрализовать это деструктивное чувство. Отсутствие оптимальной координации эмоционального состояния и переживаний (копинг-стратегии самообвинения, переживание отчаяния и безнадежности) с целенаправленным преобразующим поведением (стратегиями проблемно-ориентированного копинга) приводит к непреодолимым трудностям, связанным с определением родителем необходимого уровня достижений для ребенка (шкала *Недостаточный уровень требований* АСВ). Любое сопротивление ребенка относительно родительских требований оценивается как трудность, с которой взрослый не может справиться.

Копинг, ориентированный на отвлечение от трудных ситуаций в сочетании со стратегиями самообвинения и внешней агрессии, вызывает у родителей тревогу, неуверенность, раздражение по отношению к ребенку, который нарушает запрет или не выполняет родительские требования. Это затрудняет применение родителями в подобных ситуациях любых наказаний (шкала *Минимальность санкций* АСВ). Как правило, родители не высказывают прямо свое неодобрение, неудовольствие, а чаще прибегают к косвенным способам – жалобам, крику, брани.

Копинг-стратегии, ориентированные на самообладание, взвешенный подход к решениям (шкала *Проблемно-ориентированный копинг,* CISS) позволяют родителям последовательно применять адекватные санкции к ребенку за нарушение установленных требований. Однако это происходит при условии понимания причины, по которой ребенок нарушил запрет.

У родителей, предпочитающих копинг, ориентированный на избегание трудностей, в отношении к ребенку проявляется слабость, неразвитость родительских чувств (шкала *Неразвитость родительских чувств,* АСВ). Эта особенность внешне выражается в жалобах на то, что родительские обязанности очень утомительны, родитель плохо переносит общество ребенка, который отрывает его от чего-то более важного и интересного. Неудачи в личной жизни и профессиональной деятельности, связанные с его неспособностью совладать с повседневными трудностями, родитель склонен

оправдывать необходимостью постоянного участия в жизни ребенка. Здесь наблюдается устойчивая тенденция взрослого избегать анализа собственных неудач и перекладывать ответственность за них на другого человека, в данном случае на ребенка.

Копинг, ориентированный на социальную поддержку и сотрудничество со значимыми людьми, позволяет родителям эффективно совладать с трудностями детско-родительского взаимодействия. Это в определенной степени обеспечивает такое отношение к ребенку, которое характеризуется принятием, эмпатией, поддержкой, чувствительностью к его проблемам (шкала *Принятие* ОРО).

В исследовании Е. В. Куфтяк (2003) была также зафиксирована связь между совладающим поведением родителей и их воспитательным воздействием на ребенка. Оказалось, что ощущение беспомощности и невозможности справиться с ситуацией в сочетании с враждебностью и агрессивностью как реакцией родителя на трудную ситуацию (шкала *Конфронтативный копинг,* Опросник о способах копинга WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкман, адаптация Т. Л. Крюковой, М. А. Замышляевой), опосредует регулярное применение в системе детско-родительских отношений физических наказаний, которые являются основным инструментальным, агрессивным способом дисциплинирования.

Необходимо подчеркнуть, что не все структурные компоненты родительского отношения связаны с совладающим поведением взрослых. Речь идет о том, что эмоциональный и поведенческий компоненты родительского отношения оказываются наиболее чувствительными к влиянию особенностей совладающего поведения субъекта.

Изучая развитие в системе детско-родительских отношений совладающего поведения родителей, мы обнаружили, что впоследствии качество родительского отношения оказывает влияние на изменение стилевых особенностей копинга родителей (Сапоровская, Ибрагимова, 2006). Эмпирическим эквивалентом качества родительского отношения является его оценочный компонент, т. е. состояние удовлетворенности/неудовлетворенности родительством. В зарубежной и отечественной психологии сегодня нет четкого определения этого понятия, что приводит к необходимости теоретического изучения данного конструкта через близлежащие понятия. В психологии удовлетворенность понимается как состояние удовлетворения, которое возникает у человека после осознания того, что он достиг желаемой цели. Состояние удовлетворения, в свою очередь, определяется как чувство удовольствия, которое испытывает субъект, чьи потребности, желания удовлетворены, исполнены. В этом

случае удовлетворенность определяется как отношение субъекта к выполняемой им деятельности, образу жизни. Удовлетворенность выполняет долгосрочную оценочную функцию, поэтому ее следует рассматривать в качестве положительного оценочного отношения, а неудовлетворенность – в качестве отрицательного.

Удовлетворенность ролью родителя определяется нами как позитивное эмоционально-оценочное отношение родителя к выполняемой им воспитательной функции. Это отношение детерминировано осознанием достигнутых целей и удовлетворения в системе детско-родительских отношений актуальных потребностей взрослого. Следует подчеркнуть, что удовлетворенность родительством так же опосредуется позитивной обратной связью, которую получает родитель от ребенка. Удовлетворенный родительством человек положительно оценивает себя в роли родителя и своего ребенка как в определенной степени результат своей воспитательной деятельности. В случае неудовлетворенности речь идет об отрицательном оценочном отношении родителя к себе и к ребенку. Вслед за К. Ф. Халверсоном и Х. П. Дуке мы считаем, что удовлетворенность родительством проявляется в степени выраженности таких показателей, как удовольствие от родительской роли, важность (значимость) родительской роли и субъективное ощущение тяжести ее выполнения (или отсутствие этого ощущения). Лексическое значение этих понятий таково:

- *удовольствие* определяется как чувство радости, утешения, успеха, успокоенья от исполненных желаний;
- *тяжесть* рассматривается как требующий большого труда, значительных усилий, трудный, обременяющий, гнетущий, тягостный;
- *важность* (важный), требующий особого внимания, уважения, значительный (В. Даль).

Таким образом, родитель, удовлетворенный родительством, доволен собой, ему приятно быть родителем, так как его желания относительно того, каким бы он хотел видеть своего ребенка, реализованы в реальности и находят свое отражение в особенностях его деятельности, поведения и общения. Родитель, испытывающий неудовлетворения от роли родителя, считает, что ребенок не оправдал его надежд, поэтому воспринимает его как обузу, которая ограничивает его свободу (в личной жизни, в карьере). Преобладающее позитивное оценочное отношение родителя относительно собственного поведения и поведения ребенка свидетельствует о том, что родитель испытывает радость и удовольствие от общения с ребенком, желает

заботиться о нем, поддерживать, оказывать помощь. Для него имеет большое значение то, какой он родитель: определяющим здесь является оценка того, в какой мере родительство позволило ему реализовать себя, показать, на что он способен. Отрицательное оценочное отношение взрослого к собственной деятельности и поведению ребенка объясняется тем, что забота о детях воспринимается им как тягостная, гнетущая, обременяющая обязанность, не приносящая радости и удовлетворения. Родительство в данном случае – тяжелый труд, требующий очень больших затрат сил и времени. Поэтому родитель стремится избегать нежелательного общения с собственным ребенком. Необходимость перестраивать существующую систему режима дня, досуговой деятельности, больше внимания уделять ребенку, обделяя себя, обуславливает наличие растущего чувства сожаления о том, что он стал родителем (таблица1).

Таблица 1

Показатели удовлетворенности в группах родителей с позитивным и негативным оценочным отношением к этой роли (N = 123)

Показатели удовлетворенности родительством	**Удовольствие от роли родителя**		**Тяжесть роли родителя**		**Важность роли родителя**	
	Высокий уровень	**Низкий уровень**	**Высокий уровень**	**Низкий уровень**	**Высокий уровень**	**Низкий уровень**
Взрослые, удовлетворенные родительством (%) n = 73	92,5	7,5	32,1	67,9	90,6	9,4
Взрослые, не удовлетворенные родительством (%) n = 50	33,3	66,7	77,8	22,2	40,7	59,3

Результаты данного исследования показали, что чем выше для взрослого значимость роли родителя (шкала *Важность роли родителя,* «Шкала удовлетворенности ролью родителя» (C. F. Halverson, H. P. Duke) в адаптации Е. В. Куфтяк (2006), чем больше удовольствия он получает при непосредственном взаимодействии с ребенком (шкала *Удовольствие от роли родителя*), тем чаще он выбирает копинг, ориентированный на активное участие в разрешении трудной жизненной ситуации (шкала *Проблемно-ориентированный*

копинг, CISS). Известно, что человек использует стратегии проблемно-ориентированного копинга в тех ситуациях, которые, с его точки зрения, он контролирует, которые он способен преобразовать. Следовательно, успешность выполнения значимой социальной роли родителя повышает уверенность человека в своих силах и способствует развитию его субъектности.

Итак, *социально-психологический механизм* развития совладающего поведения родителей в контексте детско-родительских отношений можно представить следующим образом. *Жизненные трудности* разного уровня (болезни, конфликты, нехватка времени, денег, ролевое напряжение и т. д.) неизбежно возникают в процессе детско-родительского взаимодействия и являются ситуационной детерминантой *совладающего поведения родителей*. Взрослые совладают с этими трудностями привычным образом, опираясь на уже сложившуюся ранее систему совладающего поведения. Эффективность/неэффективность совладания взрослых с трудностями детско-родительского взаимодействия опосредует *качественные характеристики родительского отношения* к ребенку. Эмоциональное отношение к ребенку, эффективность воспитательных воздействий, обратная связь, которую родитель получает от ребенка, вызывают у него состояние *удовлетворенности/неудовлетворенности родительством.* Позитивное эмоционально-оценочное отношение (удовлетворенность родительством) оказывает влияние на выбор субъектом преобразующих ситуацию и/или собственное состояние действий – *стратегий проблемно-ориентированного копинга,* что в целом способствуют развитию его субъектности. Негативное эмоционально-оценочное отношение (неудовлетворенность родительством) способствует развитию деструктивных форм совладания (внутренней и внешней агрессии, ухода от проблемного разрешения ситуаций, когда это необходимо, отвлечение от трудностей с помощью стратегий зависимого поведения и т. д.).

Психологический механизм развития в системе детско-родительских отношений совладающего поведения детей выглядит иначе. Детско-родительские отношения рассматриваются в современной психологии как объективная детерминанта развития личности ребенка. Конструктивные, теплые, поддерживающие отношения в семье могут сформировать эффективную потребностно-мотивационную систему ребенка, позитивный взгляд на мир и на самого себя. Этот же фактор, но с другим психологическим содержанием может привести к ущербному развитию потребностей и мотивов, низкой самооценке, недоверию к окружающим (Фрейд, 1905; Адлер, 1926; А. Фрейд, 1946, Эриксон, 1963; Сигельман, Шеффер, 1991;

Гарбузов, 1977; Варга, 1986; Столин 1989; Спиваковская, 1998; Эйдемиллер 1999, и др.).

Анализ имеющихся в зарубежных и отечественных источниках данных и результаты исследований, проведенных в Костромском государственном университете им. Н. А. Некрасова (1999–2006), позволяют нам утверждать, что характеристики детско-родительских отношений и совладающее поведение родителей входят в структуру социально-психологического фактора совладающего поведения детей.

Ребенок, познавая окружающий мир (предметный мир и социальное пространство), еще не обладая достаточным опытом, постоянно сталкивается с чем-то новым, неизвестным, неожиданным для себя. Возникновение трудностей является естественным, закономерным следствием сложного процесса взаимодействия ребенка с окружающим миром. Под *трудностями* в данном случае понимаются ситуации, которые характеризуется несоответствием между желаниями человека и теми возможностями, которыми он располагает в данный момент для удовлетворения своих потребностей (Томашевский, 1975; Тышкова, 1981). Такое понимание трудных ситуаций объясняет их неизбежность на протяжении всего онтогенеза, особенно на его начальных этапах. Детско-родительские отношения как фактор совладающего поведения ребенка следует рассматривать в двух аспектах.

Во-первых, эти отношения и связанные с ними детские переживания, оказывают влияние на формирование и развитие таких поведенческих стратегий и качеств личности, которые впоследствии опосредуют предпочтение тех или иных копинг-стратегий.

Так, выделяя комплекс личностных характеристик ребенка, связанных с фактором родительского контроля и эмоционального принятия, Д. Боумбрин (1979) приходит к следующим заключениям:

- наличие в родительском отношении контроля, требовательности к социальной зрелости и эмоционального принятия способствует формированию у ребенка стремления к исследованию, а не избеганию фрустрационных ситуаций;
- более контролирующее и требовательное, но менее теплое отношение родителей способствует формированию у ребенка стремления избегать трудных ситуации;
- непринятие ребенка и неспособность к контролю детского поведения в силу эмоциональной незрелости родителей опосредует реакции отказа ребенка от фрустрационных ситуаций.

Многие психологи истоки неудач человека в решении повседневных проблем усматривают в переживаниях детства, связанных с взаимоотношениями родителей и детей. По мнению А. Адлера, именно в детстве во взаимодействии ребенка с родителями конкретизируется его стремление к превосходству и полному совершенству. Поэтому даже небольшие неудачи в достижении цели приводят человека к невротическому состоянию (Адлер, 1915). Доверие человека к своим внутренним потенциалам, вера в собственные силы – та основа, которая позволяет человеку совладать с жизненными трудностями и быть более успешным. Такие качества личности, с позиции Э. Эриксона, формируются у ребенка при безусловном принятии его окружающими взрослыми (Эриксон, 1963). По мнению Э. Фромма, атмосфера безопасности, защищенности, доброй воли окружающих позволяет ребенку не тормозить спонтанность своих интересов, чувств и потенциальных возможностей (Фромм, 1968).

С точки зрения К. Хорни, конфликты между родителями, которые переносятся в сферу воспитания, являются неблагоприятными условиями формирования таких жизненных стратегий ребенка, как самообвинение и дистанцирование от взрослых (Хорни, 1948).

Анализируя влияние детских переживаний на возникновение личностных деформаций, большинство психологов делают заключение о том, что ребенок должен не только чувствовать себя защищенным, желанным, но он должен уметь противостоять, защищаться, переносить поражения и огорчения. В число необходимых условий для развития у ребенка способности к самоактуализации А. Маслоу включает страдание, печаль, тоску и смятение. Иначе, по его словам «возникает избалованность, за которой стоит неуважение к целостности человека, внутренней природе и дальнейшему развитию индивидуальности» (Маслоу, 1957).

Продолжая эту линию в цикле эмпирических исследований, наш исследовательский коллектив получил следующие факты. В условиях эмоционального отвержения, недостатка родительского внимания и заботы (гипопртекции), неадекватно низкого уровня родительских требований и неустойчивости, непоследовательности стиля воспитания у ребенка младшего школьного возраста формируются такие деструктивные состояния и характеристики, как: тревожность и даже враждебность по отношению к взрослым; эмоциональное неконтролируемое напряжение, нередко проявляющееся в серьезных страхах; недостаток социальной нормативности, выражающийся в различных формах негативизма. Это делает ребенка дезадаптированным, уязвимым и неспособным справиться с жизненными трудностями (Сапоровская, 2002). Е. В. Куфтяк (2003)

в своем диссертационном исследовании показала, что дети из семей, в которых регулярно используют физические наказания как воспитательный метод, совладают с жизненными трудностями, сочетая копинг-стратегии, направленные на проявление деструктивной эмоциональной экспрессии и поиск социальной поддержки. Такое сочетание делает совладание неэффективным, еще более увеличивая дистанции между родителями и детьми. Изучая дисфункциональную семью в период ее распада (изъятия ребенка из семьи), Т. В. Гущина (2005) выявила особенности совладающего поведения детей разных возрастов, связанные с деструктивностью материнского отношения к ним. Оказалось, что дети-дошкольники активно используют стратегии эмоциональной разрядки и стратегии, направленные на восстановление физических сил. Младшие школьники оказываются наиболее уязвимы к стрессу и совладают только с помощью деструктивных способов совладания, используя социально неодобряемые стратегии. В подростковом возрасте использование деструктивных копинг-стратегий приводит к формированию устойчивой системы девиантного поведения личности. Выборку Н. О. Белоруковой (2005) составили подростки и родители из условно благополучных семей. Было установлено, что требование от подростков со стороны матери социальных успехов, контроль за их достижением, являются мощным стимулом для подростка, способствуют развитию его саморегуляции (интериоризации внешнего контроля) и социально-приемлемых, эффективных форм поведения. Условное принятие, высокий уровень требований к подростку со стороны отца при ориентации на сотрудничество с ним, опосредуют выбор подростком продуктивного совладания. В то же время инфантилизация, стремление к сохранению симбиотических отношений между отцом и подростком обуславливают развитие у последнего пассивного совладания, ориентированного на предотвращение, избегание трудных ситуаций.

Второй аспект изучения детско-родительских отношений как фактора совладающего поведения ребенка связан с понятием социально-психологической поддержки в семье. Понятие «социальная поддержка» имеет в психологии общее и свободное значение всех форм поддержки, обеспечиваемых другими людьми и группами, которые помогают индивиду преодолеть трудности жизни. Социальная поддержка удовлетворяет стремление человека поделиться своими проблемами, заручиться одобрением и советом (Frydenberg, Lewis, 1993). G. Piers, I. Sarason и B. Sarason утверждают, что социальная поддержка может быть реальной (непосредственной) и субъективно воспринимаемой, которая представляет собой общее восприятие

людей как способных и готовых оказать помощь. В структуру социальной поддержки входят эмоциональный и инструментальный компоненты. Эмоциональная поддержка позволяет человеку получить позитивную обратную связь, удовлетворяет его потребность в безопасности и аффилиации. Совет и/или реальные действия как инструментальная поддержка помогают человеку осознать проблему, справится с ней или предотвратить ее. Поддерживающие отношения – это связи, из которых индивид черпает ресурс психологического совладания с трудной ситуацией (Крюкова, 2004).

Особое значение отводится социальной поддержке в системе детско-родительских отношений, которая, по мнению И. В. Дубровиной, является показателем качества этих отношений, а также необходимым условием их оптимизации. Возрастные закономерности развития копинга в онтогенезе (Petrovsky, Birkimer,1993; Sek, Kliewer,1996; Никольская, Грановская, 2000; Крюкова, 2004) позволяют утверждать, что на этапах дошкольного детства и младшего школьного возраста копинг-стратегии, направленные на получение социальной поддержки от значимых взрослых (в сочетании с другими копинг-стратегиями) являются доминирующими в системе совладающего поведения ребенка. Это объясняется тем, что в силу своих возрастных особенностей самостоятельно решать проблемы дети еще не способны, так как нередко социальная ситуация требует от ребенка саморегуляции, координации эмоционального состояния и переживаний с целенаправленным поведением. Для этого ребенку необходима эмоциональная и инструментальная поддержка со стороны родителей.

Однако родители не всегда способны оказать своему ребенку необходимую помощь. Это происходит потому, что содержание стресса у взрослых и детей различно, поэтому субъективная оценка ситуаций как трудных у родителей и детей часто не совпадает. Кроме того, оказание психологической поддержки родителем возможно только при условии его эмоционально-теплого, эмпатийного отношения к ребенку. Необходимо, чтобы родитель сам умел совладать с трудностями разного порядка. Нами установлено, что родительское отношение и стилистические характеристики совладающего поведения родителей оказывают влияние на эффективность социально-психологической адаптации ребенка как непосредственно, так и опосредованно, через интеграцию этих факторов. Использование родителями различных копинг-стратегий определяет особенности детско-родительского взаимодействия в трудной ситуации, основных показателем которого является инструментальная поддержка (или ее отсутствие). Качественные характеристики родительского отно-

шения определяют содержание взаимодействия родителя и ребенка, основной характеристикой которого является наличие/отсутствие эмоциональной поддержки (Сапоровская, 2002; 2005).

Итак, детско-родительские отношения оказывают влияние на становление системы совладающего поведения ребенка через формирование и развитие у него таких поведенческих стратегий и качеств личности, которые впоследствии опосредуют предпочтение им тех или иных копинг-стратегий. Эффективность совладающего поведения ребенка зависит от его средовых ресурсов, а именно от системы поддерживающих отношений в семье.

Как было ранее отмечено, не только детско-родительские отношения оказывают влияние на развитие копинг-поведения в детстве и отрочестве. На становление и развитие стилевых характеристик копинга детей влияют характеристики совладающего поведения их родителей. В основе этой закономерности, с нашей точки зрения, лежит процесс межпоколенной передачи (межпоколенного наследования) имеющегося в семье опыта совладания с трудными ситуациями. В отечественной психологии уже сложились представления о социальном наследовании как факторе психического развития человека (Выготский, Рубинштейн, Ананьев, Леонтьев). Традиционно, под социальным наследованием понимается овладение миром человеческой культуры, усвоение общественного опыта, знаний, умений, навыков, а также психических качеств, свойственных человеку. Другими словами, социальное наследование – это передача и присвоение межпоколенного опыта. В основе этого процесса лежит межпоколенное взаимодействие. Важно подчеркнуть, что передача и усвоение социального опыта могут стать специально организованным процессом, основой которого является обучение и воспитание, а могут и не быть специально организованным, т. е. передача социального опыта осуществляется в процессе непосредственного общения взрослых и детей через механизмы подражания и идентификации.

Такое научное понимание социального наследования дает основание рассматривать *межпоколенное наследование копинга* в семье как передачу и присвоение семейных моделей копинга, усвоение опыта, знаний, умений, навыков и качеств совладающего (или несовладающего) с трудностями человека (Сапоровская, 2001; Крюкова, 2004).

Один из путей наследования копинга в семье – это идентификация, т. е. непосредственное переживание субъектом своей тождественности с объектом идентификации. Идентификация позволяет человеку присоединиться, стать частью группового Мы, удовлетворить потребность в аффилиации. В современной психоло-

гии идентификация как механизм развития личности охватывает три пересекающиеся области психической реальности. Во-первых, идентификация – это процесс самоотождествления субъектом себя с другим человеком, группой, образцом на основе установившейся положительной эмоциональной связи. В результате этого типа идентификации субъект принимает как собственные нормы, ценности, образцы поведения объекта идентификации. Во-вторых, идентификация – это отождествление субъектом другого человека с собой, наделение его своими чертами, чувствами, желаниями. В-третьих, идентификация – это механизм постановки субъектом себя на место другого. Человек переносит себя в пространство, обстоятельства другого человека, что приводит к пониманию его личностных смыслов. Этот тип идентификации обеспечивает процесс взаимопонимания и опосредует помогающее (поддерживающее) поведение (Мухина, 1999; Абраменкова, 2003). Очевидно, что в процессе передачи и усвоения опыта совладающего поведения участвуют все типы идентификации.

Например, передача родительского опыта совладания через идентификацию с ребенком может осуществляться разными путями, а именно:

- отождествляя себя с ребенком, родитель воспринимает его трудности как свои собственные, и сам совладает с ними, демонстрируя ребенку образцы копинга;
- отождествляя ребенка с собой, приписывая ему собственные черты, чувства, желания, родитель фиксирует внимание ребенка на своих действиях и предлагает ему использовать те же самые стратегии копинга;
- желая понять переживания ребенка, родитель «ставит себя на его место», затем предлагает свою помощь в совладании с трудной ситуацией, опираясь при этом на собственный опыт совладания с аналогичными ситуациями и возможности ребенка.

Но здесь идет речь о включенном, сензитивном родителе. Родитель «холодный», отчужденный не вступает с ребенком в идентификационные отношения, он всего лишь демонстрирует свои модели совладания. Находясь в сильной эмоциональной связи с родителем, ребенок отождествляется с ним посредством всех типов идентификации. В результате этого ребенок присваивает и воспроизводит образцы копинга демонстрируемые в семье, но не только. У него, под воздействием взрослого, формируется представление о трудных жизненных ситуациях и их субъективная оценка.

Безусловно, присвоение ребенком образцов совладающего поведения имеет существенные ограничения разного порядка, поэтому следует говорить лишь о таких общих, заданных в полярных шкалах характеристиках копинга родителей и детей, как эффективность/неэффективность и конструктивность/деструктивность. Опираясь на принятое в социальной психологии понимание эффективности деятельности (Энциклопедический словарь, 2005), в качестве критериев эффективности копинга можно рассматривать его продуктивность, т. е. решение задач копинга соотнесенное с затратами копинг-ресурсов, и состояние удовлетворенности субъекта, вызванное его определенными притязаниями и возможностью их достижения. Конструктивность/деструктивность копинга есть показатель качества преобразований, которые происходят с человеком в результате применения копинга. Таким образом, совладание может быть *эффективным и конструктивным* (человек справляется с трудной ситуацией, не растрачивая при этом весь потенциал копинг-ресурсов, испытывает состояние удовлетворенности результатами копинга, что приводит к позитивным последствиям, например, повышается стрессоустойчивость, жизнестойкость, улучшается психическое здоровье человека, повышается его самооценка). *Эффективным, но деструктивным* (например, прием алкоголя, психо-активных веществ как копинг может быть эффективным, но приведет к разрушительным последствиям, зависимому поведению, деградации личности). *Неэффективным и деструктивным:* человек не справляется с трудной ситуацией, растрачивая при этом копинг-ресурсы (или не использует их), испытывает состояние неудовлетворенности, что приводит к ухудшению психического здоровья человека, повышается уровень его невротизации и уязвимости к стрессу.

Данные теоретические положения отчасти нашли подтверждение в эмпирических исследованиях, в рамках которых были соотнесены характеристики совладающего поведения родителей и детей – представителей дисфункциональных и нормально функционирующих семей.

Особый интерес в контексте изучаемой проблемы представляют дисфункциональные семьи (социально-неблагополучные семьи и семьи, в которых регулярно применяются физические наказания). Наблюдения показывают, что дети и подростки из таких семей часто используют деструктивные стратегии поведения, которые используют их родители для совладания с трудными жизненными ситуациями (употребление никотина, алкоголя, наркотиков, внутреннюю и внешнюю агрессию). Отчасти эти наблюдения нашли подтверждение в эмпирических исследованиях.

Изучая характеристики совладающего поведения девиантных матерей и их детей, Т.В. Гущина (2005) выявила, что их копинг, в целом, является деструктивным и неэффективным. Девиантные матери чаще всего используют стратегии эмоционально-ориентированного копинга, направленные на эмоциональное отреагирование и аутоагрессию. Результатом этого копинга является ощущение абсолютной беспомощности, безнадежности, невозможности изменить жизненные обстоятельства. Самым доступным способом, который помогает справиться с внутренним дискомфортом, оказывается употребление алкоголя, что влечет за собой разрушительные последствия. Репертуар совладающего поведения детей разнообразнее, чем у девиантных матерей. Однако большинство детских копинг-стратегий можно объединить в три группы, это: аффективное отреагирование, которое происходит в результате использования социально неодобряемых копинг-стратегий (*Кусаю ногти; Борюсь, дерусь; Схожу с ума; Ломаю вещи; Воплю, кричу; Разговариваю сам с собой*); пассивное отвлечение (*Смотрю телевизор; Слушаю музыку; Стараюсь забыть; Мечтаю*); поиск эмоциональной поддержки, направленной на восстановление отношения привязанности (*Хочу, чтобы пожалели; Прошу, чтобы взяли на руки; Обнимаю, прижимаю, глажу*). Такой копинг вполне может быть эффективным для детей, но приводит к деструктивным последствиям. Особое внимание в данном исследовании привлекают выявленные особенности проблемно-ориентированного копинга девиантных матерей и их детей-подростков. Оказалось, что женщины достаточно много думают о случившемся, анализируют ситуацию, пытаются понять причины ее возникновения, но *никогда* не предпринимают реальных попыток изменить ситуации, т.е. «застревают» на этапе размышления, что нередко приводит к кризису и распаду семьи. Подростки также используют стратегии проблемно-ориентированного копинга, размышляют над ситуацией и вырабатывают стратегии ее преодоления, но *никогда* не приступают к реальным действиям, т.е. знают, что нужно что-то делать, но не знают, как. Мы видим, что характеристиками копинга девиантных матерей и их детей-подростков является его неэффективность и деструктивность. Влияние характеристик совладающего поведения родителей на копинг-поведение детей было изучено и в исследовании семей, в которых регулярно применяются физические наказания (Куфтяк, 2003). Выборку исследования составили младшие школьники и их родители. Оказалось, что совладающее поведение матерей и отцов является неэффективным и деструктивным: они используют конфронтативный копинг, который проявляется в вербальной

и физической агрессии направленной на другого человека, чаще всего ребенка. Матери предпочитают использовать эмоционально-ориентированный копинг, основной характеристикой которого является застревание на переживании собственной беспомощности и невозможности справиться с ситуацией. В некоторых ситуациях эти женщины обращаются за помощью и поддержкой к членам семьи, друзьям, значимым другим. Отцы, регулярно применяющие к своим детям физические наказания, предпочитают копинг ориентированный на избегание проблемы. Дети, по отношению к которым регулярно применяются физические наказания, используют копинг-стратегии, позволяющие им эмоционально отреагировать свое состояние через боль и страдания, подавить, вытеснить или отвлечься от ситуации, снять внутренне напряжение за счет признания своего проступка (*Стараюсь забыть, Прошу прощения, говорю правду; Плачу, грущу; Играю во что-нибудь).* Есть основания предполагать, данных семьях модели эмоционального копинга наследуются детьми от матери, а избегание и отвлечение – от отца. Интересно, что агрессивные образцы поведения *пока* дети не воспроизводят. Это можно объяснить, либо страхом наказания, которое последует за социально-неодобряемым поведением, возрастом исследуемых детей, либо идентификационными отношениями с потенциальными объектами детской агрессии. Другими словами, ребенок, имеющий опыт физического и душевного страдания приписывает свой эмоциональный опыт другому человеку, затем, идентифицируясь с ним, сопереживает ему.

Более сложные связи совладающего поведения родителей и детей младшего школьного возраста просматриваются в условно благополучных семьях. Матери здесь чаще всего используют стратегии проблемно-ориентированного копинга, положительную переоценку происходящего и социальную поддержку. Отцы выбирают различные стратегии проблемно-ориентированного копинга (планирование, самоконтроль, принятие на себя ответственности) и копинг, ориентированный на получение социальной поддержки. Дети считают наиболее эффективными следующие копинг-стратегии: *Мечтаю, представляю что-нибудь* (эта стратегия позволяет ребенку повысить чувство собственной ценности и уверенности в себе, установить контроль над окружающим миром, осознать и уточнить мотивацию своих поступков); *Рисую, пишу, читаю* (с помощью этой стратегии ребенок получает возможность искупить свою вину, добиться социального одобрения, а так же контролировать свое эмоциональное состояние); *Молюсь* (эта стратегия дает возможность ребенку получить ощущение защиты и безопасности, ее можно рассматривать

как одну из разновидностей социальной поддержки); *Сплю* (с помощью сна ребенок регулирует свое эмоциональное состояние, «отключается», расслабляется, восстанавливает физические силы, отреагирует свои переживания в образной и эмоциональной форме). Бесспорно, младший школьник в силу своих возрастных особенностей еще не может усвоить опыт проблемно-ориентированного копинга, но определенные его элементы явно просматриваются в их совладающем поведении (попытки саморегуляции и самоконтроля).

Еще более убедительные факты были получены в исследовании Н. О. Белоруковой (2005). Она доказала, что в пубертатный период совладающее поведение родителей и подростков имеет ярко выраженные общие характеристики. Следует подчеркнуть, что ее испытуемыми были члены условно благополучных семей. Оказалось, что матери и отцы используют активные, проблемно-ориентированные, конструктивные стили и стратегии совладающего поведения (*Проблемно-ориентированный копинг, Планирование решения проблемы, Самоконтроль, Принятие ответственности*). У подростков предпочитаемыми стратегиями совладания являются: *Решение проблемы; Работа, достижения; Друзья; Принадлежность*. Известно, что, несмотря на внешние противодействия, нередко проявляемые по отношению к родителям, подросток испытывает потребность в их поддержке. Кроме того, характерными для подросткового возраста являются имитации поведения значимого взрослого, достигшего определенного успеха. Следовательно, оказавшись в трудной жизненной ситуации, подросток ищет поддержки родителей, идентифицируется с ними, воспроизводя их способы совладания. Следует подчеркнуть, что подростковый период является сензитивным для формирования копинг-стиля (Крюкова, 2005).

Таким образом, совладающее поведение родителей и детей, как в дисфункциональных, так и условно благополучных семьях имеет выраженные общие характеристики, подтверждающие возможность межпоколенного наследования копинга семье. Однако каждая конкретная личность не просто усваивает опыт семейной группы, но в силу индивидуальных особенностей, субъективно преобразовывает «чужой опыт», приобретая собственный опыт совладания с трудностями.

Подводя итог, мы можем сделать следующие выводы:

1 Детско-родительские отношения являются важным фактором развития совладающего поведения родителей и детей на разных возрастных этапах.

2 На развитие совладающего поведения детей влияют как характеристики родительского отношения и воспитания, так и стилевые характеристики копинга родителей.

3 Совладающее поведение родителей, с одной стороны, обусловлено качественными характеристиками отношений в системе «родитель – ребенок», а с другой стороны, копинг оказывает влияние на особенности детско-родительского взаимодействия в трудных ситуациях, что, в целом, отражается на отношениях между родителями и детьми.

Литература

Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проспект, 1997.

Белорукова Н. О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Гущина Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Куфтяк Е. В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2003.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004.

Сапоровская М. В. Детско-родительские отношения и совладающее поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Ярославль, 2002.

Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.

Фромм Э. Психология человеческой деструктивности. М., 1994.

Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Прогресс-Универс, 1993.

Энциклопедический словарь: Социальная психология / Под ред. М. Ю. Кондратьева, 2005.

Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1996.

Совладающее с трудностями поведение в семье

Е. В. Куфтяк

Обсуждается возможность изучения совладающего поведения в семье как группе с позиций системно-субъектного подхода. Проведен анализ согласованности совладания с трудностями супругов. Показано, что согласованность действий и результатов активности супругов на разных этапах семьи отражает индивидуальный социально-поддерживающий процесс целостности семьи. Обосновывается связь уровня социально-психологической адаптированности с совладанием в семье.

Ключевые слова: семья, совладающее поведение, семейный стресс, целостность группы, семейное совладание, активность супружеской пары, несовладающая семья.

Проблема психической регуляции функционального состояния человека (психологической напряженности, стресса, кризиса и т. д.) активно разрабатывается в работах и исследованиях многих отечественных психологов. Поиск механизмов и анализ способов преодоления неблагоприятных состояний и их негативных психологических последствий способствовало развитию целого направления в отечественной психологии, связанного с изучением так называемого «преодоления стресса» или «совладающего поведения» (coping behavior).

Проблема совладающего с трудностями поведения в зарубежной психологии основывается на давних и глубоких традициях. В период до 70-х годов прошлого столетия внимание специалистов и ученых было сосредоточено на стрессе как таковом, а в последующие годы исследовательское внимание сфокусировалось на том, как люди преодолевают стресс.

За последнее десятилетие в отечественной психологии появилось множество работ, в которых затрагиваются ситуативные аспекты

совладания, отражающие трансформацию совладания по мере изменения требований ситуации к человеку и ее развития (приближения/удаления стрессора), предполагающие учет специфики разных типов ситуаций (Анцыферова, 1994; Никольская И. М., Грановская Р. М., 2000; Бодров, 2006; Крюкова, 2004; Битюцкая, 2007); структурные (диспозиционные) факторы, представляющие относительно устойчивые личностные характеристики человека, предопределяющие выбор стратегии совладания (Бодров, 2006; Крюкова, 2004; Подобина, 2004); социокультурный контекст совладания, рассматривающий социальное взаимодействие и межличностные отношения как детерминанты совладания (Куфтяк, 2003; Гущина, 2005; Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2005;).

Исследуя совладающее поведение субъекта в разные периоды жизни, Т. Л. Крюкова изучала его сущность и закономерности с опорой на субъектно-деятельностные критерии человеческой активности. Совладающее поведение она рассматривает как фактор активности человека, поскольку механизмы совладания используются человеком *сознательно* и *целенаправленно* (Крюкова, 2004). С точки зрения психологии субъекта, различная степень осуществления собственных планов связана с различной мерой активности, интегративности и самоопределения личности как субъекта деятельности и жизни. Сегодня методологический принцип субъекта в психологии играет системообразующую роль. Как подчеркивал А. В. Брушлинский (1994), субъектный подход выступает основой для интеграции психологической науки в целом, позволяет шире и глубже раскрыть характеристики как индивидуального, так и группового субъекта.

Современные тенденции развития психологии остро ставят вопрос о смещении фокуса внимания при изучении совладающего с трудностями поведения и его механизмов с индивида на группу. В. А. Штроо отмечает, что «в резко меняющихся социальных условиях особую остроту приобретает *проблема «выживания» группы*» (Штроо, 2007, с. 153). Изменения в области социально-психологической практики, в которых реально существуют и функционируют малые группы, выступают фактором динамизма их исследований в психологии, в частности, изучения проблемы «орудий защиты группы».

Исследование способов преодоления трудностей и кризисов семьей представляет специфическую область. Актуальность и необходимость исследований, посвященных различным аспектам психологии семьи, определяется остротой демографических, экологических и социально-экономических проблем, с которыми сталкивается

современная Россия. Речь идет не только о проблемах, связанных с прочностью семьи, но также о ее гармоничности и функциональности, поскольку благополучие семьи отражается на состоянии ее членов, качестве ее жизни, социальной активности и влияет на решение иметь детей.

Исследования семейного стресса, ключевого понятия в семейной проблематике, интересующей нас, имеют давние традиции, начиная с конца 40-х годов XX столетия. Стимулом для развития исследований в этой области послужила работа американского психолога Р. Хилла в которой представлены результаты исследований влияния на детей отсутствия отцов, участников II мировой войны (Hill, 1949). Автор описал модель семейного кризиса ABCX, согласно которой семейные кризисы (X) зависят от следующих факторов: события – стрессора (A), ресурсов семьи, с которыми она встречает кризис (B), субъективной интерпретации стрессора в семье (C). Вдохновленные Р. Хиллом исследовательские работы 1970-х и начала 1980-х годов прямо или косвенно рассматривают семейный стресс как критическое жизненное событие (McCubbin, 1983).

В центре нашего внимания находится семейный стресс, определяемый, предложившим понятие и упомянутым выше Р. Хиллом, как состояние в семье, которое возникает в ответ на нарушение равновесия между реально существующими или воспринимаемыми требованиями к семье (в виде угрозы, потери) и возможностями семьи справиться с ними.

Исходя из теоретических положений, разработанных зарубежными исследователями, рассматриваются следующие виды стрессогенных ситуаций: биографический стресс – значительное потрясение в личной биографии и семейной истории, серьезно повлиявшие на статус члена семьи; ролевое рассогласование – ролевой конфликт, возникающий в семейной жизнедеятельности между различными членами и социальными позициями; «повседневные неприятности» – отдельные события в семейной жизни, не оказывающие существенного влияния на общий характер функционирования, но, тем не менее, воспринимаемые членами семьи как отклонение от норм. Так, стрессором для семьи может выступать любое влияющее на нее жизненное событие, которое создает или потенциально способно создать изменения в социальной системе семьи (например, изменение в границах семьи, целях, моделях общения, ценностях): появление нового члена; потеря/уход одного из членов семьи; нарушения психологического климата семьи и ее единства (например, алкоголизм); изменение структуры семьи, психологического климата и ценностей под влиянием проблемного члена семьи.

Традиционное понимание сохранения целостности и устойчивости семейной системы в каждый момент своего существования связано с классической моделью системной семейной терапии. На наш взгляд, универсальность системного взгляда на развитие природы и общества могут существенно дополнить теорию семьи. Отечественная системология, основанная П. К. Анохиным (1980), определяет систему не просто как комплекс взаимосвязанных элементов, это комплекс таких взаимосвязанных элементов, которые согласованно действуют для достижения общей цели, общего полезного результата.

Семья выступает не статичным, а динамическим образованием «так как изменения в одной части системы ведут к компенсаторным изменениям в других частях семьи» (Варга, Будинайте, 2005; Черников, 2001). Одновременно, семья – это целостное образование, стремящееся под влиянием нормативных и ненормативных кризисов семьи к сохранению целостности и достижению общей цели. Функциональная (или гармоничная) семья, столкнувшись с трудностями, реагирует как целое, противодействует им, стремится предотвратить их неблагоприятные последствия. Следовательно, в семейной системе действуют определенные механизмы, направленные на поддержание ее целостности.

Важность сохранения стабильности и целостности семьи, подчеркивает Э. Г. Эйдемиллер (1999), отмечая, что семейной нормой является как раз ситуация в которой члены семьи постоянно сталкиваются с разногласиями и трудностями. Критерием функционирования выступает не удовлетворенность, не отсутствие конфликтов или трудностей, а эффективность семейных механизмов интеграции семьи. Развивая эту идею, автор подчеркивает, что наиболее важным для характеристики семьи является то, как семья себя ведет при снятии отрицательных, фрустрирующих переживаний (неудовлетворенность, напряженность, тревога, агрессия) и разрешении внутренних и межличностных конфликтов. Следовательно, семейная проблема выступает средством интеграции семьи, а интеграция семьи, прежде всего, зависит от ее склонности искать и умения найти реинтегрирующее решение.

В современной отечественной психологии целостность социальной группы раскрывается благодаря привлечению категории коллективного субъекта.

Под целостностью или интегрированностью группового субъекта, в том числе, семейной системы, понимается внутреннее единство ее структурных элементов (Журавлев, 2005). Согласно концепции коллективного (группового) субъекта взаимосвязанность и взаимо-

зависимость индивидов в группе выступает условием активности и критерием коллективного субъекта. «Наиболее обобщенным проявлением коллективного субъекта может быть поведение, интегрирующее частные его формы» и именно «способность группы проявлять совместные формы активности» признается главным признаком коллективного субъекта (Журавлев, 2005). Таким образом, изучение активности членов семьи (супругов) или семьи в целом на разных этапах жизненного цикла семьи выступает одним из способов изучения «отношений «мать – отец – ребенок» как единой системы, объединенной в коллективный субъект» (Сергиенко, 2006).

Опираясь на эти принципы, семейную активность можно рассмотреть как особое качество жизнедеятельности семейного субъекта, такой его способ самоорганизации и самовыражения, при котором достигается (либо нет) уровень целостного и саморазвивающегося субъекта. Семейный субъект активен и активность каждого его реального субъекта, опосредуется совместной активностью – семейным поведением. *Семейное поведение* рассматривается нами как *совокупность реакций членов семьи на жизнедеятельность семейной системы*.

В этом контексте важно рассмотреть понятие «семейное совладание». *Семейное совладание – это выбор стратегий действий и способов реагирований более чем одного члена семьи в ответ на переживаемое внутреннее напряжение одного или нескольких членов семьи либо семейную дисфункциональность (стрессовые нарушения гомеостаза семьи), направленных на сохранение, восстановление или контроль семейной целостности* (Ababков, Перре, 2004; Куфтяк, 2007). *Семейное совладание* мы определяем как *усилия в поиске сохранения целостности*.

В настоящее время при изучении преодоления личностью кризисной ситуации распространен подход с позиций анализа защитных механизмов и осознанных стратегий совладания как двух взаимосвязанных механизмов адаптационного процесса. Человек перерабатывает травматический опыт как на сознательном, так и на бессознательном уровнях. Когда кризис затрагивает двух человек, то число вариантов стратегий преодоления и способов переживания увеличивается. Как они соотносятся? В какой степени способы реагирования супругов, родителей и детей в трудной жизненной ситуации влияют на отношения между ними? Эти и другие вопросы привлекают наше исследовательское внимание.

Нами проведен цикл исследований (2002–2007), направленных на изучение психологического совладания в семье как регулятора,

действующего в системах семейных отношений для обеспечения устойчивости и сохранения их целостности.

Нами изучались, во-первых, семьи на разных этапах жизненного цикла семьи, во-вторых, нормально функционирующие и дисфункционально функционирующие семьи, в-третьих, совладающие и несовладающие с жизненными трудностями семьи, в-четвертых, семьи с проблемным членом семьи. Необходимо подчеркнуть, что семья в наших исследованиях выступает целостной группой способной к внутренней самоорганизации и активности. Именно в ситуации чрезмерной угрозы, а мы понимаем под этим именно ненормативный кризис, для семьи характерно использование копинг-стратегией в пределах превышающих их средние показатели. Так, совладающее поведение выступает показателем изменяющейся адаптивности индивида и группы в целом.

В исследовании нами использовались методики: «*Опросник способов совладания*» Р. Лазаруса, С. Фолкман (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire, 1988), выявляющий копинг-стратегии по 8 шкалам (конфронтативный копинг, который характеризуется агрессивными усилиями для изменения ситуации; поиск социальной поддержки; планомерное решение проблемы; самоконтроль; дистанцирование; позитивная переоценка (прежде всего, собственных возможностей); принятие ответственности; бегство-избегание), адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой (2004); методика многомерного измерения копинга «*Копинг-поведение в стрессовых ситуациях*» Н. С. Эндлера, Дж. А. Паркера (CISS, Coping Inventory for Stressful Situations, 1990), надежно измеряющий три основных стиля совладающего (проблемно-ориентированный копинг, направлен на разрешение проблем и трудностей; эмоционально-ориентированный копинг, ориентирован на эмоции; копинг, ориентированный на избегание, включающий отвлечение и социальное отвлечение), адаптация Т. Л. Крюковой (2001); опросник «*Супружеский копинг*» М. Боуман (MCI, Marial Coping Inventory, 1990), измеряющий пять стратегий совладания в супружеских отношениях (конфликтный стиль, самообвинение, позитивный стиль, эгоистический стиль, избегание), адаптация Е. В. Куфтяк (2007). Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой изучалась с помощью «Шкала социально-психологической адаптированности» (шкала СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация Т. В. Снегиревой, 2002).

Обработка данных проводилась с использованием статистического пакета программ *SPSS* 10.5.

Супружеские отношения, выступая в качестве основного центрального элемента семьи, определяют ее общее благополучие

и повышают ее устойчивость к сохранению целостности. Именно поэтому особенности совладающего поведения супругов на разных этапах развития семьи стали предметом *исследования 1*.

Эмпирическую базу исследования составили 294 человека, которые были разделены на 4 группы в соответствии с этапами жизненного цикла семьи.

Формирующаяся семья, без детей. Концентрация усилий супругов на адаптации, распределении власти и формировании единой психологической и духовной общности между ними – основные задачи, которые разрешают семейные партнеры, формируя единый стиль семейного отношения и поведения на данном этапе. В исследовании приняло участие 27 супружеских пар, 27 жен (средний возраст M = 22,89 года, стандартное отклонение SD = 2,41, медиана Me = 23) и 27 мужей (средний возраст M = 24,7 года, стандартное отклонение SD = 2,46, медиана Me = 25). Все супруги находились в первом браке. 29,6 % супружеских пар находились в браке до одного года, 70,4 % – от одного до трех лет.

Молодая семья на этапе принятия факта появления в семье ребенка. Появление ребенка в семье – большая дополнительная ответственность. Это совершенно новая жизненная ситуации, требующая нового взгляда на семью и семейные проблемы. Превращение диады в триаду неизбежно влечет за собой не только изменение привычного жизненного уклада, но и перестройку очень многих сложившихся отношений. Выборку составили 46 супружеских пар, 46 жен (средний возраст M = 23,46 года, стандартное отклонение SD = 3,27, медиана Me = 23) и 46 мужей (средний возраст M = 25,11 года, стандартное отклонение SD = 3,27, медиана Me = 25). Все супруги находились в первом браке. 43,5 % (или 20 пар) супружеских пар находились в браке до одного года, 56,5 % (или 26 пар) – от одного до трех лет.

Семья с дошкольником. 19 супружеских пар, 19 жен (средний возраст M = 28.16 года, стандартное отклонение SD = 4,7, медиана Me = 27) и 19 мужей (средний возраст M = 30,63 года, стандартное отклонение SD = 5,51, медиана Me = 32). Все супруги находились в первом браке. 52,6 % супружеских пар находились в браке до пяти лет, 47,4 % – свыше пяти.

Семья с подростком. Наличие подростка в качестве члена семьи вносит перестройку во внутреннюю организацию семейной общности. Семья учится жить и конструктивно разрешать конфликты, чтобы сохранять свою целостность с изменившимся членом семьи – подростком. Испытуемыми были 50 семейных пар с подростком, 50 жен (средний возраст M = 42,7 года, стандартное отклонение SD = 3,44, медиана Me = 43) и 50 мужей (средний возраст

M = 43,96 года, стандартное отклонение SD = 3,47, медиана Me = 43,5). Все супруги находились в первом браке. В браке супруги состоят до 20 лет – 29 пар, свыше 20 лет – 21 пара.

На первом этапе исследовались особенности выбора копинг-стратегий супругами на разных этапах жизненного цикла (табл. 1).

Таблица 1

Общие показатели выраженности копинг-стратегий у супругов на разных этапах жизненного цикла семьи

Группы Копинг-стратегии в супружестве	**Формирующаяся семья, без детей M (SD)**		**Молодая семья на этапе принятия факта появления в семье ребенка M (SD)**		**Семья ребенка дошкольника M (SD)**		**Семья подростка M (SD)**	
	Жены N = 27	Мужья N = 27	Жены N = 46	Мужья N = 46	Жены N = 19	Мужья N = 19	Жены N = 50	Мужья N = 50
Конфликтный стиль	33,6 (8,1)	31,5 (9,1)	35,1** (8,4)	30,3 (7,5)	32,9 (4,7)	36,8** (5,3)	37,8* (9,2)	33,8 (9,5)
Самообвинение	37,8* (7,7)	32,7 (8,2)	39,1*** (10,2)	32,6 (6,6)	37,5 (9,8)	34,7 (3,7)	42,9** (9,3)	37,5 (8,1)
Позитивность	47,8 (7,9)	50,3* (6,6)	42,6 (9,5)	44,4* (7,5)	42,2 (7,9)	41,1 (4,3)	37,9 (7,8)	41* (8,7)
Эгоистичный стиль	21,2 (4,4)	23,3 (4,8)	21 (5,1)	22,6 (4,6)	20,8 (2,8)	20,5 (3,2)	23,6 (5,1)	23,2 (4,5)
Избегание	27 (4,8)	27,2 (4,5)	28,1 (4,6)	29,6 (4,7)	28,4 (4,4)	31,4* (3,3)	28,4 (5,1)	29,3 (5)

*Примечание: * p ≤ 0,05; ** – p ≤ 0,01; *** – p ≤ 0,001*
M – среднее значение, SD – стандартное отклонение

Мужья на этапах формирующейся семьи, появления нового члена семьи и семьи с подростком с супружескими трудностями совладают, используя *позитивную стратегию*, в отличие от супругов-родителей дошкольников. У последних предпочитаемыми стратегиями выступают *конфликтный стиль* и *избегание*.

Жены на этапах формирующейся семьи, появления нового члена семьи и семьи подростка чаще своих мужей в трудных ситуациях стремятся к *самообвинению* и готовы *конфликтовать*.

Жены на этапах появления нового члена семьи и семьи подростка чаще, чем их мужья выбирают *конфликтный стиль* разрешения супружеского напряжения.

Наши данные созвучны с результатами автора методики М. Боуман, которая отмечает, что на ранних этапах функционирования семьи, в отличие от средних лет брака, характерно частое использование именно позитивного подхода (Bowman, 1990) У мужей значимо преобладает позитивный настрой при разрешении супружеских трудностей. Они склонны к проявлению физической привязанности, выступают инициаторами совместной деятельности и общения с супругой.

Полученные результаты дополняют существующие представления об особенностях совладания мужчин и женщин. По мнению ряда исследователей для мужской выборки более характерно проблемно-ориентированное разрешение проблем, для женской – эмоционально-ориентированный стиль. В большинстве исследований копинговая активность рассматривается как устойчивое свойство личности. Собственный анализ позволяет нам утверждать, что выбор той или иной активности должен соответствовать определенной проблеме.

Ш. Берн пишет, что «общепринятые стереотипы, описывают женщин заботливыми и сочувствующими, тогда как в ходе метаанализа социально-психологических исследований готовности помочь, проведенного А. Игли, выяснилось, что чаще помогают другим как раз мужчины, а не женщины» (см.: Берн, 2004). Так, было обнаружено, что мужчины, чаще проявляют сочувствие, оказывают заботу и поддержку в ситуациях требующих их участия, как предписано их гендерной ролью.

Таким образом, проявление мужчинами позитивно-эмоционального настроя характерно в ситуации преодоления трудностей и проблем в супружеской диаде. Мужчины оказывают «кавалерскую поддержку» супруге, будучи более активными на «своей почве», т. е. в интимно-личностной сфере супружеских отношений.

На втором этапе исследования нами оценивалась согласованность действий супругов при столкновении с трудностями. Особую роль в совладающем поведении семьи играют согласованные или компенсирующие действия супругов, выступая и копинг-ресурсом в преодолении трудных жизненных ситуаций, и показателем успешности функционирования всей системы семьи. Семья, в нашем понимании, выступает в качестве взаимосвязанной организации, в которой все структурные единицы взаимосвязаны и согласованны между собой, что помогает сохранять и поддерживать целостность. Супружеская диада, выступая центральным ядром семейной организации, через объединение и согласованность целей, действий и результатов активности супругов осуществляет социально-поддерживающий процесс целостности.

Данные о согласованности копинг-стратегий в супружеских парах на разных этапах жизненного цикла семьи представлены в таблице 2.

При анализе полученных корреляционных связей мы обнаружили, что выбор позитивного стиля, самообвинения и эгоизма в совладании с трудностями супругов формирующейся семьи соотносится друг с другом. По существу, в первые годы совместной жизни происходит взаимное приспособление супругов, поиск стиля поведения и построение модели отношений, которые удовлетворяли бы обоих. Усиление эмоциональной связи или эмоционального «настроя» в супружеской паре – основная задача, решаемая супругами на этом этапе. Мы видим, что в формирующейся семье выбор женой и мужем стратегий совладания совпадает, что отражает особую семейную организацию слияния и единства. Особенности этой организации хорошо описал К. Витакер (1988): двое отказываются от своего лица и становятся никем ради того, чтобы стать частицами симбиотического союза под названием брак.

Таблица 2

Согласованность совладающего поведения в супружеской паре (пар супругов)

Согласованность копинг-стратегий супругов	**Формирующаяся семья, без детей (N = 27)**	**Молодая семья на этапе принятия факта появления в семье ребенка (N = 46)**	**Семья ребенка дошкольника (N = 19)**	**Семья подростка (N = 50)**
Позитивность мужа – позитивность жены	0,52**	0,29*		
Самообвинение мужа – самообвинение жены	0,56**			
Эгоизм мужа – эгоизм жены	0,38*			
Позитивность мужа – конфликтный стиль жены		–0,30*		
Самообвинение мужа – самообвинение жены			0,57**	
Позитивность мужа – эгоизм жены			–0,43*	–0,33*
Позитивность мужа – избегание жены				–0,27*

*Примечание: * $p \le 0,05$*
*** $p \le 0,01$ (критерий Спирмена)*

На следующих этапах жизненного цикла семьи обнаружены иные статистически значимые корреляционные связи. Так, позитивность мужа компенсирует или конфликтность супруги (на этапе появления ребенка) или ее эгоистичный настрой (на этапах семья с дошкольником и подростком) или уход женщины от трудностей (на этапе семьи с подростком), что в целом отражает картину стабилизационно-поддерживающего поведения в супружеской паре. Мы видим, что для сохранения равновесия в супружеской подсистеме муж играет роль «буфера».

Мы предлагаем рассматривать согласованность в супружеской диаде в соответствии с двумя типами поведения: симметричеcким (сходным) и комплементарным (Haley, 1963). При *симметрическом* типе два человека обмениваются одинаковыми типами поведения, а *комплементарный* возникает, когда обмениваются разными типами поведения. Совладающее поведение или совместную активность супругов на этапе формирующейся семьи правомерно обозначить как *симметрическое копинг-поведение пары,* выражающееся в согласованности использования стратегий совладания. В семьях находящихся на других этапах развития совладающее с трудностями поведение супругов характеризуется возмещением недостающей активности в супружеской паре одним из супругов или уравновешиванием непродуктивной активности одного супруга активностью другого (что и гарантирует разрешение супружеской парой трудностей), что свидетельствует о *комплементарном поведении супружеской пары*. При этом типе поведения один из партнеров находится в более «*успешной/адаптивной*» позиции, чем другой.

Проанализировав данные выбора супружеского копинга в 147 семьях, мы выделили *четыре* наиболее характерные особенности супружеского совладания.

Во-первых, пик показателей выбора позитивности при совладании в супружестве приходится на более ранние этапы семейной жизни. Это соответствует и некоторым западным исследованиям. В частности, позитивный стиль чаще используется в ранние годы брака (Bowman, 1990).

Во-вторых, мужья более позитивно настроены при разрешении супружеских трудностей, чем их жены. Мужчины, находящиеся на разных этапах жизненного цикла семьи (исключение составляет этап – семья с дошкольником), склонны к проявлению физической привязанности, выступают инициаторами совместной деятельности и общения с супругой. Так мужчины направляют свои усилия на улучшение эмоционального качества супружества (Argyle, Furnham, 1983). Возможно, причина заключается в традиционном

разделении семейных сфер между мужчинами и женщинами: мужчины более активны, инструментальны там, где они чувствуют себя «на своей почве», т. е. в интимно-личностной сфере супружеских отношений.

В-третьих, этап семьи с дошкольником в данном исследовании выступает как особый период. Мы связываем обнаруженные нами особенности супружеского совладания со статистикой кризисов семьи. Традиционно исследователи выделяют в жизни семьи критические периоды, и относят к ним 3–7 и 17–25 годы общей жизни. Сравнивая семьи с разным стажем семейной жизни, были обнаружены характерные для них конфликты разных типов (Дементьева, 1991; Зуськова, 1989). Так, в семьях со стажем брака 4–9 лет конфликты возникают по причине уменьшения удовлетворения мужем/женой своих личных потребностей. В этот период развития семьи, когда межличностные отношения в ней установлены, на первый план выходит развитие личности. Возможно, супружеские трудности и проблемы развития семьи не вызывают у мужчин такой эмоциональной реакции, пока они не угрожают личному развитию мужчины: такое толкование, на наш взгляд, объясняет большую склонность мужей к *конфликтному стилю* и *избеганию*, по сравнению с женами.

В-четвертых, согласованное поведение супругов на разных этапах семьи свидетельствует об индивидуальном социально-поддерживающем процессе целостности семьи. Согласованность поведения супругов при столкновении с трудностями мы предлагаем рассматривать в континууме *сходство–комплементарность*.

В *исследовании 2* в центре нашего внимания – семья с ребенком несовладающая с трудностями, которая, во-первых, самостоятельно справиться с проблемами не в силах, что вынуждает членов семьи обратиться за помощью к специалисту; во-вторых, в такой семье один из членов (а именно ребенок) оказывается дезадаптированным в окружающей среде; в-третьих, регулярное применение родителями физического наказания детей выступает как неконструктивный, дезадаптивный способ их собственного совладания с трудностями, испытываемыми ими при взаимодействии с собственным ребенком. Под *физическим наказанием* мы понимаем *использование или реальную угрозу использования физической силы по отношению к ребенку человеком, являющимся фигурой авторитета или власти, в целях прекращения нежелательного/не одобряемого поведения, его дисциплинирования или побуждения к желаемым действиям и поступкам* (Куфтяк, 2003, 2004). Многими исследователями регулярность или цикличность применения насилия рассматривается как важный показатель проявления агрессивности (Gelles, 1972).

Поэтому, *регулярное физическое наказание* выступает *инструментальным, агрессивным способом дисциплинирования, применяемым с целью и смыслом, не становящимся и не переходящим в насилие.*

Экспериментальная группа, принявшая участие в нашем исследовании, состояла из 38 семей (включая мать, отца и ребенка), в которых родители регулярно применяли физические наказания по отношению к собственному ребенку. Возраст жен M = 34.32 года (стандартное отклонение SD = 4,94, медиана Me = 33,5), мужей M = 36.24 года (стандартное отклонение SD = 5,10, медиана Me = 36), возраст детей от 7 до 10 лет. Критериями отбора подобных семей были: обращение за психологической помощью к специалисту по поводу дезадаптированности ребенка в школе; наличие психологических проблем и несовладание с ними ребенка и семьи в целом; все признаки проблемности, дисфункциональности семьи, которые можно установить при помощи включенного наблюдения и интервью.

Критериями отбора 42 условно благополучных семей с детьми послужили положительная экспертная оценка и характеристика семьи, данная классным руководителем, педагогом-психологом школы, в которой обучается ребенок; данные, полученные из анонимного мини-сочинения ребенка, свидетельствующие об отсутствии применения физических наказаний в семье; желание и готовность родителей принять участие в данном исследовании. Средний возраст матерей в данной группе составляет 33 года (стандартное отклонение SD = 4,5, медиана Me = 32,0), отцов – 34,5 года (стандартное отклонение SD = 3,75, медиана Me = 35), дети в возрасте от 7 до 10 лет. Всего выборку составляет 231 испытуемый (80 матерей, 71 отец, 80 детей).

Испытуемым было предложено полуструктурированное интервью, позволяющее выяснить мотивы, которыми руководствуются родители для применения наказаний, разновидности самих наказаний и последствия жесткого обращения с ребенком. Обнаружено, что основными мотивами применения физического наказания родители основной группы считают «разрядку стрессовой ситуации, не зависящей от ребенка» (92 % отцов и 66 % матерей). Матери также склонны наказывать детей из-за того, что «ребенок огорчает» их своим плохой учебой, непослушанием, импульсивным поведением (66 %), а отцы наказывают, чтобы «воспитать» (50 %). Выбор физического наказания половина родителей объясняют тем, что их тоже били в детстве, что говорит о проявлении патологизирующего семейного наследования.

Полученные результаты позволяют выделить два фактора, которые приводят к применению физического наказания. Во-первых, это собственные проблемы родителей, напряжение от которых они сры-

вают на детях, и, во-вторых, проблемы, воспринимаемые родителями у ребенка.

В качестве собственных проблем родителей выявлены негармоничные супружеские отношения, меньшее, чем в контрольной группе принятие отцами и матерями себя, и их выраженный эмоциональный дискомфорт. Отцов этой группы также характеризует склонность к конфликту с другими. Таким образом, родители основной группы меньше удовлетворены своими супружескими отношениями, менее уверены в себе и более чувствительны к происходящим изменениям.

Оказалось, что собственные проблемы, конфликты и постоянное напряжение, связанное с ребенком, заставляют родителей использовать различные стратегии совладающего поведения. Характер выявленных различий представлен в таблице 3.

Таблица 3

Различия в выборе копинг-стратегий у родителей с разным типом отношений

Название стратегии	**Матери**		**Отцы**	
	Экспериментальная группа (n = 38) M (SD)	**Контрольная группа (n = 42) M (SD)**	**Экспериментальная группа (n = 38) M (SD)**	**Контрольная группа (n = 33) M (SD)**
Конфронтативный копинг	12,0 (2,01)***	7,5 (1,96)	12,1 (2,45)***	8,2 (2,71)
Дистанцирование	11,5 (2,90)***	8,1 (2,33)	11,0 (2,58)***	8,8 (2,43)
Самоконтроль	9,2 (2,12)	14,8 (2,31)***	9,7 (2,17)	14,2 (2,75)***
Поиск социальной поддержки	12,0 (3,0)	11,0 (2,82)	9,4 (2,43)	11,0 (3,15)
Принятие ответственности	4,9 (1,35)	8,4 (1,60)***	5,2 (1,78)	7,5 (1,86)***
Бегство-избегание	15,0 (3,6)***	9,0 (2,22)	13,3 (3,02)***	8,8 (2,74)
Планирование решения проблемы	8,5 (2,46)	14,0 (2,50)***	10,9 (2,65)	13,7 (2,26)***
Положительная переоценка	10,3 (3,55)	15,5 (3,19)***	9,6 (3,17)	11,3 (3,45)

*Примечание: * p ≤ 0,05; ** p ≤ 0,01; *** p ≤ 0,001*

Мы обнаружили, что наказывающие родители значительно чаще, чем условно благополучные родители, выбирают *конфронтативный копинг* ($p < 0{,}001$). Именно этот способ совладания, позволяет им через открытую враждебность к окружающим, в частности к собственным детям, снимать внутреннее напряжение и дискомфорт. Таким образом, поведение обоих родителей отличается враждебностью – одним из проявлений агрессии, что обусловливает использование физических наказаний в качестве варианта агрессивной разрядки.

Отцы, физически наказывающие детей, больше ориентированы на *игнорирование* ($p < 0{,}001$) проблем (копинг, ориентированный на избегание). Так, они стараются избежать контакта с окружающей их действительностью, путем стремления побыть в одиночестве или получить удовольствие от вещей, не имеющих отношение к конкретной ситуации.

Матери из семей, применяющих физические наказания, чаще склонны для снятия внутреннего напряжения и дискомфорта застревать на проявлениях своей беспомощности и невозможности справиться с ситуацией ($p < 0{,}001$; *эмоционально-ориентированный копинг*).

Оба родителя из деструктивной семьи при возникновении затруднений используют стратегии *дистанцирование* ($p < 0{,}001$) и *бегство-избегание* ($p < 0{,}001$), тем самым, уменьшая значимость стоящей перед ними проблемы и ослабляя собственную включенность в разрешение трудных ситуаций.

Наименее выбираемыми родителями стратегии являются *проблемно-ориентированный* стиль совладания ($p < 0{,}001$), *самоконтроль* ($p < 0{,}001$), *планирование решения проблемы* и *принятие ответственности* ($p < 0{,}001$), что свидетельствует об отсутствии у них адекватной саморегуляции, активной позиции и в общественной, и в семейной жизни, невозможности конструктивно разрешить большинство затруднений и проблем. В целом, совладающее поведение родителей из экспериментальной группы отличается пассивностью и дезадаптивностью.

Матери из условно благополучных семей значимо чаще предпочитают использовать конструктивно-созидающие способы совладания: активные стратегии, ориентированные на решение проблемы, использовать возможности по созданию положительного значения ситуации с фиксацией на росте собственной личности, использовать действенную, информационную и эмоциональную поддержку. Отцы из этих же семей значимо чаще предпочитают разрешать проблемы (*проблемно-ориентированный копинг*), регулировать свои чувства (*самоконтроль*) и принимать ответственность за создавшуюся ситуацию.

Таким образом, поведение обоих родителей из деструктивных семей отличается враждебностью как одним из проявлений агрессии, что обусловливает использование физических наказаний в качестве варианта агрессивной разрядки.

На следующем этапе исследования мы провели корреляционный анализ (табл. 4, 5). Нас интересовал вопрос, как уровень социально-психологической адаптированности отражается на выборе способов совладания в семье. Выделенные нами связи позволяют выявить следующие обстоятельства.

Таблица 4

Корреляционные связи между показателями социально-психологической адаптированности и выбором стилей/стратегий совладающего поведения (в группе дисфункциональных семей)

	Эмоционально-ориентированный копинг	Копинг, ориентированный на избегание	Социальное отвлечение	Социальная поддержка	Ответственность	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Приятие себя			0,26*					
Неприятие себя	0,52***		0,36**	0,33**				
Приятие других								
Конфликт с другими	0,32**	0,30**	0,38***	0,24*			–0,32**	
Эмоциональный комфорт	–0,31**			–0,26*	0,24*	–0,26*		
Эмоциональный дискомфорт	0,31**			0,28*				0,27*
Дезадаптация	0,42***	0,31**	0,40***	0,39***			–0,35**	

*Примечание: * – p ≤ 0,05; ** – p ≤ 0,01; *** – p ≤ 0,001* (*критерий Спирмена*)

В группе родителей из дисфункциональных семей наибольшее количество зависимых связей наблюдается с показателями социально-психологической *дезадаптированности*. Так, *неприятие себя* и *конфликт с другими* связаны с выбором стилей *эмоционально-ориентированный копинг, копинг, ориентированный на избегание, социальное отвлечение* и стратегии *поиск социальной поддержки*. Нарушенные межличностные взаимоотношения и дезадаптация ведут к отказу от ориентации на разрешение проблемы. Нами за-

фиксировано влияние *эмоционального дискомфорта* на выбор родителями стиля *эмоционально-ориентированный копинг*, что отражает переживаемое родителями эмоциональное напряжение и мешает разрешать проблемы более адаптивно. Возможно, с одной стороны, это может отражать ригидное функционирование в условиях процесса приспособления к трудной жизненной ситуации. Ригидное функционирование, состоит из обвинения и потери самоконтроля, повторяющейся реактивности, достаточно часто проявляющегося избегания. С другой, обнаруженные связи свидетельствуют о разных уровнях контроля целостности семьи. Обнаруженный нами процесс функционирования членов семьи проявляется в низком уровне принятии себя, конфликте с другими, тревожности и повышенной чувствительности к любым изменениям, что не позволяет им продуктивно разрешать трудности и контролировать ситуацию. Дезадаптационные процессы, происходящие в семье, ориентируют их на аффилиацию, стремление уйти от проблем, забыться или переключиться на другие дела. Таким образом, семейная целостность находится под угрозой, а существующие «орудия защиты» в семье не способствуют поддержанию ее функционального состояния.

Таблица 5

Корреляционные связи между показателями социально-психологической адаптированности и выбором стилей/стратегий совладающего поведения (в группе условно благополучных семей)

	Проблемно-ориентированный копинг	**Копинг, ориентированный на избегание**	**Отвлечение**	**Социальное отвлечение**	**Самоконтроль**	**Ответственность**	**Бегство-избегание**	**Положительная переоценка**
Приятие себя					0,30**			
Приятие других	0,29*							
Эмоциональный дискомфорт	–0,27*	0,38***	0,32**	0,41***		0,36**		0,36**
Адаптация					0,26*		–0,25*	
Дезадаптация		0,27*		0,34**		0,34**		0,29*

*Примечание: * p ≤ 0,05; ** p ≤ 0,01; *** p ≤ 0,001* (*критерий Спирмена*)

В группе условно благополучных семей наблюдается меньшее количество связей между переменными, но их качественный характер указывает на гибкость и адаптивность родителей в процессе преодоления трудной жизненной ситуации. Так, в данной группе наблюдается контрастный уровень функционирования по отношению к дисфункциональным семьям. Для него характерно уважение к себе, взаимодействие с другими, адаптивность и устойчивость к стрессу. Так, не выраженность эмоциональной напряженности снижает потребность в фокусировке внимания на положительном значении трудной ситуации, обращении за поддержкой и получении удовольствия, уменьшает обращение к религии и избегание проблем, одновременно повышая возможности конструктивного разрешения проблем. Ситуация стресса условно благополучными семьями переносится лучше, потому что они ориентированы на совладание с проблемой или изменение ситуации, которая вызвала стресс, к тому же значимость другого (партнера) позволяет равномерно разделить стресс между членами семьи, что и позволяет сохранять целостность семьи. Построение адаптивной модели отношений с собой и другими позволяет им более продуктивно совладать.

В заключении очертим тот круг проблем, которые задают ближайшие перспективы в изучении совладающего поведения в семейном контексте. В частности, остается открытым вопрос об адекватности используемого психодиагностического инструмента при изучении семейного совладания. В большинстве исследований выбор копинг-стратегий рассматривается как устойчивое свойство личности. Однако, анализ собственных данных, позволяет утверждать, что выбор той или иной активности соответствует определенной проблеме. Поэтому при исследовании семейного совладания необходим особый инструмент, который бы был направлен на изучение совладания не с жизненными трудностями в целом, а в определенной сфере.

Следующий вопрос, поиски ответа на который открывают еще одну перспективу продолжения настоящего исследования: насколько правомерно рассматривать саму семейную систему в качестве субъекта защитной активности.

На эти и другие, связанные с ними вопросы можно получить ответы лишь на пути углубления теоретической проработки феномена семейного совладания, с одной стороны, и построения новых программ эмпирической проверки выдвинутых гипотез – с другой.

Литература

Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.

Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука, 1980.
Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
Берн Ш. Гендерная психология. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004.
Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях // Автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 2007.
Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 3. С. 106–116.
Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта. М.: Институт психологии РАН, 1994.
Варга А. Я., Будинайте Г. Л. Теоретические основы системной семейной терапии // Системная семейная терапия: классика и современность / Сост. и науч. ред. А. В. Черников. М.: Класс, 2005. С. 11–60.
Гущина Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье // Автореф. дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2005.
Дементьева И. Ф. Первые годы брака: Проблемы становления молодой семьи / Отв. ред. И. В. Бестужев-Лада. М.: Наука, 1991.
Журавлев А. Л. Психология совместной деятельности. М.: Изд-во ИП РАН, 2005.
Зуськова О. Э. Становление семьи и развитие личности // Становление брачно-семейных отношений / Под ред. М. С. Мацковского, Т. А. Гурко. М.: ИС АН СССР, 1989. С. 71–83.
Крюкова Т. Л. О методологии адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сб. науч. тр. Вып. 1 / Отв. ред. Соловьева В. А. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. С. 66–72.
Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 57–76.
Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.
Куфтяк Е. В. Исследования в перинатальной психологии в парадигме стресса и копинга // Внутриутробный ребенок и общество. Роль перинатальной психологии в акушерстве, неонатологии, психотерапии, психологии и социологии. Материалы Всемирного конгресса. Т. 2 / Под ред. Г. А. Самсыгиной, Н. А. Чичериной. М.: Academia, 2007. С. 67–68.
Куфтяк Е. В. Совладающее поведение в контексте семейных трудностей // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология». 2007.Т. 13. № 2. С. 144–149.

Куфтяк Е. В. Совладание в семье как индикатор интегративности семейной системы // Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 392–393.

Куфтяк Е. В. Совладающее поведение в семье, применяющей физические наказания детей // Автореф. дис. … канд. психол. наук. СПб., 2003.

Куфтяк Е. В. Супружеский копинг: подходы, методы измерения, исследования // Материалы третьей Международной научной конференции «Психологические проблемы современной семьи». В 2-х ч. Ч. 1 / Под общ. ред. канд. психол. наук А. Г. Лидерса. М., 2007. С. 517–523.

Куфтяк Е. В. Физическое наказание детей: психологическое исследование феномена // Ярославский психологический вестник. Выпуск 12 / М.–Ярославль: Изд-во «Российское психологическое общество», 2004. С. 42–45.

Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.

Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.

Подобина О. Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери // Автореф. дис. … канд. психол. наук. СПб., 2004.

Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002.

Сергиенко Е. А. Раннее когнитивное развитие. М.: Изд-во ИП РАН, 2006.

Черников А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. М.: Независимая фирма «Класс», 2001.

Штроо В. А. Защитные механизмы групповой динамики в организационном контексте // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2007. Т. 4. № 1. С. 151–157.

Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.

Argyle M., Furnham A. Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships // J. of Marriage and the Family. 1983. Vol. 45. P. 481–493.

Bowman M. L. Coping efforts and marital satisfaction measuring marital coping and its correlates // J. of Marriage and the Family. 1990. Vol. 52. P. 463–473.

Gelles R. J. The Violent Home: A Study of Physical Aggression Between Husband and Wives. Beverly Hills: Sage Publications, 1972.

Haley J. Strategies of Psychotherapy. New York: Grune, Straton, Inc., 1963.

Hill R. Families under stress. New York: Harper, Row, 1949.

Stress and the Family. Vol. I: Coping with Normative Transitions / Ed. by H. I. McCubbin, C. R. Figley. Brunner/Mazel Publishers. N. Y., 1983.

Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери

О. Б. Подобина

Принятие роли матери в индивидуальном генезе материнской сферы личности женщины рассматривается как кризисный этап с уникальными стрессами и стрессогенными факторами. На базе субъектно-деятельностного подхода обосновывается доминанта динамических (ситуативных) и регулятивных факторов выбора стратегий совладания с трудностями этого этапа. Приводятся результаты лонгитюдного эмпирического исследования особенностей и динамики совладающего с трудностями поведения женщины на этапе принятия роли матери.

Ключевые слова: социальная роль матери, этап принятия роли матери как кризис, совладающее (копинг) поведение и факторы выбора стратегий и стилей совладания, особенности и динамика совладающего поведения женщины на этапе принятия роли матери.

Демографические проблемы и здоровье подрастающего поколения остро поставили вопросы психологической помощи семье и женщине. До недавнего времени в нашей стране на передний план выдвигались социально-профессиональные роли женщины, а не ее материнские функции. И на сегодняшний день существует противоречие между декларируемым социальным статусом материнства и реальными возможностями его реализации в нашем обществе, что нередко ведет к психологической неготовности женщины к роли матери. Как показывает анализ материнства в традиционных культурах, для успешной адаптации женщины в роли матери общество осуществляет сопровождение этого процесса посредством системы ритуалов и традиций, что способствует обретению женщиной личностного смысла материнства (И. С. Кон, М. Мид, Р. В. Овчарова, В. А. Рамих, Г. Г. Филиппова и другие). По мнению социологов

и психологов, такой системы в нашем обществе на сегодняшний день нет (Филиппова, 2002), в связи с этим материнство привлекает все большее внимание и интерес исследователей и практиков.

В последние годы предметом изучения отечественной психологии становятся такие аспекты материнства, как взаимодействие матери и ребенка в раннем онтогенезе (Н. Н. Авдеева, Т. В. Архиреева, О. Ю. Дубовик, Г. В. Скобло, Е. О. Смирнова), эмоциональное состояние женщины во время беременности (А. С. Батуев, Г. И. Брехман, А. И. Захаров, И. В. Добряков), факторы и условия девиаций материнства (В. И. Брутман, Л. Л. Баз, О. В. Баженова, А. Я. Варга, М. С. Родионова и другие), личностные изменения женщины, связанные с переходом к родительству (Е. И. Захарова, Е. И. Исенина, О. А. Карабанова, Т. В. Леус, С. Ю. Мещерякова). Кроме того, в науке и практике идет активный поиск моделей психологического сопровождения женщины во время беременности и в течение первых лет жизни ребенка (И. В. Добряков, Н. П. Коваленко, М. Е. Ланцбург, Р. Ж. Мухамедрахимов, Г. Г. Филиппова, Ю. И. Шмурак и др.).

Практически во всех существующих исследованиях материнства употребляются такие понятия, как «материнская роль», «принятие роли», «материнское ролевое поведение», однако они не дают достаточного представления о ролевом контексте изменений, происходящих в личности женщины, в ее взаимодействии с окружением, о влиянии на них ситуационных переменных в период беременности и после рождения ребенка.

Женщина, становясь матерью, приобретает новое положение в системе социальных связей – статус родителя – и принимает на себя новую социальную роль. Социальная роль матери в данном исследовании рассматривается как личностный конструкт, представляющий собой интериоризированные женщиной социальные экспектации в отношении реализации родительских функций, и как способ поведения женщины, соответствующий принятым нормам и осуществляющийся в зависимости от занимаемого статуса. Структура роли матери включает ожидания роли, концепцию роли (понимание человеком своей роли), приемлемость или неприемлемость роли (отношение человека к своей роли) и ролевое поведение (Шибутани, 2002).

Усвоение роли матери происходит в течение всей жизни женщины, начиная с самого раннего детства, и имплицитно компоненты этой роли присутствуют в структуре личности женщины и до рождения ребенка (Добряков, 2002). Однако только с появлением комплементарной роли – ребенка – и ролевого поведения происходит принятие женщиной социальной роли матери. Только с наступлением беременности и рождением первого ребенка жен-

щина приобретает социальный статус матери, у нее появляется реальное ролевое поведение, а сформированные ранее компоненты материнства конкретизируются и уточняются во взаимодействии с собственным ребенком (Винникотт, 1998; Коваленко, 2001).

Этап принятия роли матери мы определяем как особый период в онтогенезе материнской сферы личности, который характеризуется:

- появлением реального ролевого поведения,
- согласованием родительских установок женщины, ее представлений о себе как матери, социальных ожиданий окружающих,
- перестройкой ролевого веера личности,
- появлением или актуализацией потребности в материнстве, перестройкой личностных смыслов.

В развитии субъективности женщины представляется возможным охарактеризовать этап принятия роли матери как кризисный. Переход к родительству и этап принятия роли матери являются важными *жизненными событиями* и сопряжены как с *ролевым напряжением*, так и с увеличением *ежедневных жизненных трудностей* (типами стрессоров по классификации К. Олдвин) (Aldwin, 1994). Этот кризис является поворотным пунктом, который содержит и опасность, и некую возможность: человека, который не разрешает кризис, увеличивается опасность развития невротического синдрома; успешное разрешение кризиса несет в себе возможность научения и личностного развития через приобретение жизненного опыта (Анцыферова, 1994; Ахмеров, 1994).

Период появления первого ребенка является кризисным не только для самой матери, но и для семьи в целом (К. Витакер, С. Минухин, Д. Пайнз). В то же время объективная кризисность перехода к родительству и принятия материнской роли может значительно различаться в субъективной оценке стрессогенности этого события. Результаты эмпирического исследования демонстрируют, что на протяжении всего этапа принятия роли матери выявляется динамика трудностей, воспринимаемых женщинами в качестве доминантных. На последние места в иерархии уходят материальные, финансовые, профессиональные трудности, которые напрямую не связаны с функционированием в принимаемой, осваиваемой роли. На первых местах постепенно оказываются специфические стрессоры, связанные с ролевыми функциями:

- в период беременности – волнение за собственное здоровье, которое рассматривается как ролевое (защищающее плод) поведение;

- в первый год жизни ребенка – младенец как главный объект ролевого поведения, его здоровье, связанные с ним изменения в обычном укладе семейной жизни (взаимоотношения с супругом, родственниками, ограничение свободы) (Подобина, 2005).

Чем старше становится ребенок, тем чаще упоминаются трудности в его воспитании, во взаимодействии с ним. Кроме того, на данном этапе появляются или обостряются внутренние конфликты личности. Это может быть связано с противоречивостью компонентов роли, противоречивостью самого процесса принятия роли, а также с актуализацией бессознательных процессов, так или иначе связанных с материнством.

С позиций субъектно-деятельностного подхода (Знаков, 2003) человек рассматривается как субъект, активно противостоящий неблагоприятным воздействиям и обстоятельствам посредством совладающего (копинг) поведения. *Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий.* Выбор совладающего поведения активно действующим субъектом определяется личностными (структурными), динамическими (ситуативными) и регулятивными (социально-психологическими) факторами (Крюкова, 2007).

Совладающее с жизненными трудностями поведение выполняет функции минимизации негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления (выздоровления); приспособления или регулирования, преобразования жизненных ситуаций; поддержания позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах; поддержания эмоционального равновесия; сохранения достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

На основе описанных в литературе результатов ряда эмпирических исследований (Крюкова, 2001; Nolen-Hoeksema, 1999; Taylor, 1995) можно зафиксировать особенности совладающего поведения женщин в сравнении с совладающим поведением мужчин: для женщин характерны в целом более высокие показатели по всем стилям совладания; у них ярче выражены избегание, эмоционально-ориентированный копинг, социальное отвлечение, включающее поиск социальной поддержки; женщины склонны реагировать на стрессовую ситуацию по типу «tend-and-befriend» – «забота, поддержка и сотрудничество».

Однако, хотя имеется большое количество литературы по совладанию в разных областях психологии здоровья, исследования

копинга в беременности редки. Так, доказано, что избегание связано с сильными дистрессами во время беременности, в то время как положительная переоценка – единственная стратегия совладания, которая во всех исследованиях последовательно связывается с невысоким дистрессом у беременных женщин. Проблемно-ориентированный тип совладания порой ведет к центрации на проблемах, которые не могут быть решены в данный момент; при этом он эффективен для беременных женщин с низким медицинским риском (Kendall-Tackett, Klaus, Klaus, 2001; Margolies, 1989). Однако большинство отечественных авторов изучают совладающее поведение, связывая копинг с теми или иными личностными характеристиками (диспозиционный подход), в то время как ситуационные факторы совладания изучены недостаточно.

Все вышеперечисленные обстоятельства обусловили выбор проблемы нашего исследования, каковы особенности и динамика совладающего с трудностями поведения женщины на этапе принятия роли матери, как они связаны с ситуационными факторами данного этапа?

Гипотезы исследования

1. Особенности принятия женщиной роли матери выражаются в согласовании компонентов роли (социальных ожиданий, родительских установок, представлений о себе, ролевого поведения) и изменении значимых ситуаций, воспринимаемых женщиной как трудные.
2. Выбор женщиной стратегий и стилей совладающего поведения на этапе принятия роли матери связан, прежде всего, с динамическим (субъективная и объективная составляющие изменяющейся трудной ситуации) и регулятивным (установки) факторами поведения субъекта.
3. Совладающее поведение женщины изменяется от периода беременности к периоду после рождения ребенка по выраженности стратегий и стилей и их соотношению.

Частные рабочие гипотезы:

Предпочтения в выборе копинг-стратегий изменяются следующим образом:

- женщина, став матерью, чаще, чем во время беременности, использует копинг, ориентированный на решение проблемы;
- в период беременности эмоциональный копинг более выражен;
- копинг избегания и отвлечения более выражен у беременных, чем у матерей;

- поиск социальной поддержки – копинг, характерный для женщины как до, так и после рождения ребенка.

Методика исследования

В эмпирическом исследовании для проверки гипотез применялись беседа, полуструктурированное интервью, наблюдение, опрос, тестирование, контент-анализ, проективные методики, методы математической обработки результатов.

Для исследования особенностей совладающего поведения женщины на этапе принятия роли матери использовались опросник многомерного измерения совладающего поведения CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) или «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (N. Endler, J. A. Parker), адаптированный Т. Л. Крюковой (2001); опросник «Ways of Coping Questionnaire» или «Опросник способов совладания» (Lazarus, Folkman, 1988), адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк и др. (2004); метод цветовых выборов или МЦВ (модифицированный тест Люшера), адаптированный Л. Н. Собчик; методика PARI или Опросник родительских установок и реакций (Е. Шефер и Р. Белл), адаптированный Т. В. Архиереевой (2002); методика «Личностный дифференциал»; методика «Шкала семейной поддержки» (C. Dunst, C. Trivette, A. Deal), адаптированная Р. Ж. Мухамедрахимовым; проективная методика «Рисунок „Я и мой ребенок“» (Г. Г. Филиппова); наблюдение за особенностями взаимодействия матери и ребенка на основе методики М. Эйнсворт. Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе женских консультаций № 1 и № 3 г. Костромы, Школы подготовки к родам МУЗ ГП «Центр психотерапии и практической психологии» г. Костромы и Городского семейного клуба «Девять плюс», Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова на протяжении трех лет (2001–2003). В нем приняли участие 160 женщин, из которых была выделена экспериментальная группа в количестве 50 человек в возрасте от 20 до 33 лет. Контрольную группу (N = 50) составили женщины того же возраста, не имеющие детей.

Выборка формировалась таким образом, чтобы максимально исключить влияние серьезных стрессовых факторов на ситуацию материнства, таких, как «нежеланная беременность», «юное материнство», «неполная семья», «патология беременности», «кесарево сечение», «послеродовая депрессия», «ребенок с нарушениями в развитии». Гомогенность выборки по этим параметрам не исключает ее репрезентативности, так как в исследовании приняли участие

женщины с разным уровнем образования, разного социального положения и профессий, имевшие разные мотивы беременности, воспитывающие как дочерей, так и сыновей.

Исследование носило лонгитюдный характер и проводилось с каждой женщиной в четыре этапа в течение двух лет. На *первом этапе* в процессе индивидуального консультирования выяснялись возможность участия женщины в исследовании, соответствие индивидуальных характеристик заданным параметрам. На *втором этапе* участницам исследования, находящимся на втором-третьем триместре беременности, предлагалось ответить на вопросы интервью и стандартизированных методик, фиксировалось их психоэмоциональное состояние. На *третьем этапе,* по прошествии 4-х месяцев после рождения ребенка, происходила встреча с испытуемыми и их детьми в домашней обстановке (по возможности в отсутствие мужа или родителей), во время которой женщина повторно отвечала на вопросы предложенных методик, рисовала рисунок «Я и мой ребенок». Кроме того, во время этой встречи проводилась беседа о жизненных трудностях, велось наблюдение за поведением матери и ребенка, измерялось психоэмоциональное состояние. На *четвертом этапе,* после того как ребенку исполнялось 18 месяцев, происходила встреча с участницами для контроля общего психологического состояния матери и ребенка.

Результаты исследования и обсуждение

Проанализировав выраженность, динамику, взаимосвязи между компонентами роли матери: родительские установки, самооценка (личностная, ролевая, зеркальная) и их отличие от тех же параметров контрольной группы, а также взаимосвязь этих ролевых компонентов с такими показателями, как возраст женщины, образование, стаж брака мы пришли к следующим выводам.

Во-первых, в отличие от молодых женщин, еще не имеющих детей, беременные женщины из экспериментальной группы более склонны к проявлению «власти в роли матери» ($p < 0,02$) и «ускорению развития своего ребенка» ($p < 0,04$), что объясняется спецификой отношений беременной женщины к своему ребенку, ощущением ответственности за его жизнь и здоровье. После рождения ребенка матери экспериментальной группы более склонны к «поощрению зависимости ребенка от матери» ($p < 0,03$) (в сравнении с контрольной группой) и к «обереганию ребенка от трудностей» ($p < 0,05$) (в сравнении с периодом беременности). В целом после рождения ребенка родительские установки женщин становятся более выраженными и определенными.

Во-вторых, гипотеза о противоречивости структуры родительских установок женщин на этапе принятия роли матери подтвердилась. Факторный анализ показывает, что все эти установки не группируются в факторы, а разбросаны и перемешаны между собой.

В-третьих, корреляционный анализ показал большое количество значимых связей между родительскими установками более высокого диспозиционного уровня (уровня ценностей) и ролевой самооценкой женщины (Я как Мать). Так, например, установка на *«равенство в отношениях между родителями и детьми»* взаимосвязана с большим количеством параметров ролевой самооценки *«Я – Мать»*: сильная ($p < 0,0001$), дружелюбная ($p < 0,001$), отзывчивая ($p < 0,005$), уверенная ($p < 0,002$), ответственная ($p < 0,03$). При этом родительские установки уровня конкретных действий и операций с ролевой самооценкой связаны очень слабо, но коррелируют с личностной самооценкой. Например, значимые корреляционные связи установки на *«поощрение активности ребенка»* обнаруживаются с такими *личностными* качествами женщины как доброта ($p < 0,01$), дружелюбие ($p < 0,04$), сила ($p < 0,01$). Взаимосвязь этой же установки с качествами в оценке женщиной себя как матери обнаруживается только в одном случае (ответственность – $p < 0,001$). Зависимостей между данной установкой и зеркальной оценкой женщиной себя в роли матери (Я – Мать глазами других) не установлено. Это объясняется, на наш взгляд, тем, что стратегии ролевого поведения в роли матери на этапе ее принятия только начинают складываться и оформляться.

В-четвертых, обнаружены значимые регрессионные связи возраста женщины и уровня образования с ее родительскими установками и оценкой себя в роли матери. Чем моложе женщина, впервые родившая ребенка, тем менее осознано ее отношение к материнской роли. Матери с более высоким уровнем образования чувствуют себя в родительской роли более компетентными.

В-пятых, анализ личностной и ролевой самооценок свидетельствует о том, что в роли матери женщина ощущает себя гораздо сильнее ($p < 0,01$) и в целом более высоко оценивает себя как мать, чем просто как личность ($p < 0,001$). Материнская роль для участниц исследования является не только приемлемой, принимаемой, но и ресурсной. Однако принятие роли матери проходит достаточно противоречиво, поскольку личностная (Я), ролевая (Я – Мать) и «зеркальная ролевая» (Я – Мать глазами других) самооценки женщин значительно различаются.

В-шестых, о противоречивости принятия роли свидетельствует и содержание рисунков «Я и мой ребенок». Оптимальный контакт

и психологическая дистанция, соответствующая, адекватному принятию роли матери наблюдается, судя по рисункам, только у 47% (или 23 человек) испытуемых, хотя вся выборка изначально формировалась как «условно благополучная». В то же время можно констатировать у большинства женщин наличие умеренного стрессового состояния.

В целом выявленные особенности этапа принятия роли матери характеризуют его как специфическую, изменяющуюся ситуацию и могут быть отнесены к динамическому фактору совладающего поведения.

Анализ особенностей совладающего поведения женщины на этапе принятия роли матери позволил сделать следующие выводы.

Беременные женщины значительно реже используют в трудных ситуациях проблемно-ориентированный копинг. И если в сравнении с их же выбором, но уже после рождения ребенка различия по этому стилю не значимы, то в сравнении с выбором женщин из контрольной группы они существенны ($U = 955{,}5$ при $p < 0{,}04$). Однако как до, так и после рождения ребенка проблемно-ориентированный стиль совладания находится на первом месте, что соответствует эмпирическим нормам и подтверждает его конструктивность для данного этапа онтогенеза материнства.

Социальное отвлечение как способ и субстиль совладания с трудностями достаточно часто используют женщины как экспериментальной, так и контрольной группы. Однако матери *Поиск социальной поддержки* предпочитают другим копинг-стратегиям. Качественный анализ данных интервью показал, что для матерей эта стратегия по смыслу близка к проблемно-ориентированному стилю совладания и является продуктивной в ситуациях болезни ребенка, встречи с абсолютно незнакомыми трудностями ухода за младенцем и т. п.

Во время беременности эмоционально-ориентированный стиль совладания используется женщинами чаще, чем после рождения ребенка, и в сравнении с женщинами, не имеющими детей. Однако для данной выборки эта разница статистически не значима. Это объясняется рядом обстоятельств: отсутствие серьезных (уровня катастрофы) стрессовых факторов в жизни исследуемых женщин, обнаруженная зависимость этого стиля копинга в большей мере от структурного фактора (в том числе, личностных качеств), чем от динамического (специфики ситуации) фактора.

Избегание и отвлечение от проблемы как способы совладания с трудностями у женщин из исследуемых групп менее всего присущи матерям. Существует динамика в выборе этих стилей совладания (получен значимый сдвиг по критерию T Вилкоксона: копинг

избегания T = 339,5 при p < 0,01 и отвлечение T = 276,5 при p < 0,005). В период беременности «охранительные» стратегии избегания и отвлечения помогают женщине уберечь свою психику (и здоровье ребенка) от неблагоприятных стрессовых ситуаций, и поэтому она чаще их использует. Матери значительно реже уходят от проблем, предпочитая отнестись к возникшей трудной ситуации как к задаче и сосредоточиться на ее решении. Если говорить о направленности совладающего с жизненными трудностями поведения – приближение или удаление от проблемы, – матери ориентированы на первый (приближение), беременные – на второй (удаление). Эти факты также свидетельствуют о значимости влияния ситуационных факторов на выбор совладающего поведения на этапе принятия роли матери.

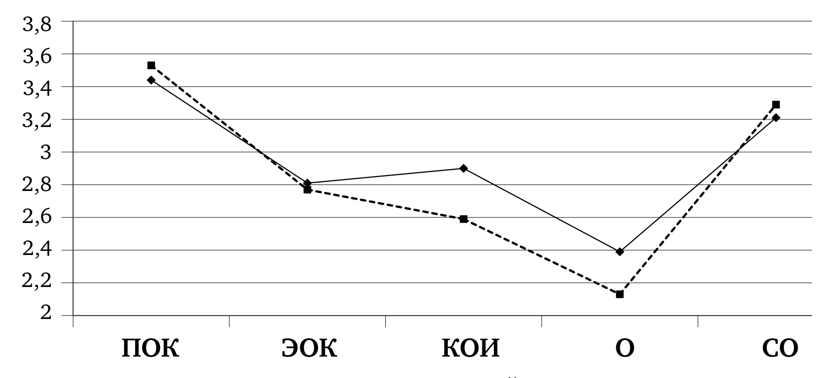


Рис. 1. Сдвиг в значениях выраженности стилей совладающего поведения в экспериментальной группе

На основе корреляционного и регрессионного анализа получены доказательства гипотезы о том, что ролевые установки и ролевая самооценка на этапе принятия роли матери становятся регулятивным фактором выбора совладающего поведения.

На выбор способов совладания, ориентированных на *избегание и отвлечение,* влияют такие установки, как «поощрение зависимости ребенка от матери» (β = –0,780 при p < 0,03), «навязчивость в роли родителя» (β = 0,623 при p < 0,02), «мученичество в роли родителя» (β = 0,416 при p < 0,05) и «ощущение самопожертвования в роли родителя» (β = 0,802 при p < 0,01). Копинг, ориентированный на *избегание,* значимо отрицательно коррелирует с установкой

на «ограничение матери ролью хозяйки дома» ($p < 0,05$), установкой на «подавление воли ребенка» ($p < 0,05$) и установкой на «сверхавторитет родителей» ($p < 0,03$).

Чем в большей степени женщина настроена на установление с ребенком отношений зависимости, чем сильней она «загоняет» себя в рамки «дома», «семьи», тем реже она позволяет себе отвлекаться: «ходить по магазинам», «смотреть телевизор» и пр., считая это неприемлемым занятием для «хорошей матери». При этом внутреннее напряжение и неудовлетворенность материнской ролью нарастают, а вместе с ними – подсознательное желание «убежать из дома», «не думать об этом». Если не происходит перестройка установок или способов совладания, этот замкнутый круг может привести к серьезному внутреннему конфликту.

Дистанцирование от проблемы прямо связано с «раздражительностью» ($p < 0,04$) и «мученичеством в роли родителя» ($p < 0,02$). Мы установили обратную корреляционную зависимость между копинг-стратегией *Бегство-избегание* и «установкой на товарищеские отношения с ребенком» ($p < 0,001$). Таким образом, можно предположить, что такие стратегии и стили совладания с трудностями, как *избегание* и *отвлечение,* на этапе принятия новой для женщины материнской роли не способствуют выстраиванию благополучных родительско-детских отношений.

Сама женщина, принимая новую для себя роль, понимает, что отвлечение и уход от проблем – не лучший способ справиться с ними в тот период жизни, когда от ее действий целиком зависит здоровье и благополучие ребенка. Оценка женщиной себя с позиции *«Я–Мать»* имеет обратную корреляционную связь с *копингом избегание* ($p < 0,005$) и *копингом отвлечение* ($p < 0,005$). Результаты исследования демонстрируют обратную зависимость стратегии *Бегство-избегание* и «зеркальной» самооценки в роли матери ($p < 0,01$).

Избегание как стратегия совладания зависит от таких качеств личности, как независимость, решительность, самостоятельность, уверенность, которые образуют показатель «Сила Я». Регрессионный анализ продемонстрировал: чем выше «Сила Я» личности женщины, тем реже она использует избегание как способ совладания с трудностями ($\beta = -0,82$ $p < 0,05$).

Сосредотачиваясь на возникшей проблеме, планируя варианты ее решения и предпринимая активные действия, мать проявляет собственную высокую активность и энергичность, причем направленную на проблему. И в этот момент в детско-родительских отношениях она доминирует и принимает решения, так как несет ответственность, обусловленную ее родительской ролью. Поэтому

проблемно-ориентированный копинг значимо отрицательно связан с «установкой на поощрение активности ребенка» ($p < 0,05$), а копинг-стратегия *Принятие ответственности* – с «установкой на товарищеские отношения с ребенком» ($p < 0,03$). Можно констатировать, что проблемно-ориентированный копинг не связан с личностной самооценкой. При этом выраженность открытости и независимости женщины как матери (ролевая самооценка) прямо коррелирует с выбором данного стиля совладания (соответственно, $p < 0,02$ и $p < 0,03$). Это позволяет говорить о том, что на этапе принятия роли матери проблемно-ориентированный копинг в большей мере детерминируется ситуационными переменными, нежели личностными особенностями женщины.

Высокие показатели по шкале Проблемно-ориентированный копинг опросника КПСС согласуются с положением *зеленого* и *желтого* цвета в начале ряда предпочтений (МЦВ). С большой долей достоверности ($p < 0,01$) можно утверждать, что проблемно-ориентированный стиль совладания связан с таким психоэмоциональным состоянием человека, которое характеризуется уверенностью в себе, упорством в достижении целей, стремлением к самовыражению, а также стремлением к новому, оптимизмом и расширением возможностей, что подтверждает его конструктивную природу.

Полученные результаты подтверждают предположение о том, что *эмоциональные копинг-стратегии* являются наименее эффективными в совладании с трудностями и стрессами молодой матери. Регрессионный анализ показал, что «Сила Я» личности снижает показатели эмоционально-ориентированного копинга ($\beta = -0,31$ при $p < 0,05$). С выраженностью эмоционально-ориентированного копинга согласуются и некоторые ролевые характеристики. Например, чем сильнее выражено ощущение «мученичества в роли матери» (методика PARI) и «страх причинить вред ребенку» (т. е. неуверенность и чувство некомпетентности), тем чаще женщина прибегает к эмоциональному копингу ($\beta = 0,536$ при $p < 0,05$ и $\beta = 0,5$ при $p < 0,05$ соответственно). А чем увереннее она чувствует себя как мать, тем реже использует эмоциональные способы совладания с трудной ситуацией ($\beta = -0,30$ при $p < 0,05$).

Таким образом, копинг, направленный на эмоциональное отреагирование, в большей степени определяется личностными качествами, связанными с уверенностью человека в себе, нежели с ситуацией актуального материнства: в проведенном исследовании не обнаружено взаимосвязи этого стиля совладания с психоэмоциональным (ситуационным) состоянием испытуемых, измеряемым по методике МЦВ (модифицированный тест Люшера).

Результаты исследования показывают, что копинг-стратегия *Поиск социальной поддержки* и субстиль *Социальное отвлечение* значимо коррелируют с установкой на «поощрение вербализаций ребенка» ($p < 0,01$ и $p < 0,03$ соответственно), а *Социальное отвлечение* отрицательно коррелирует с установкой на «подавление воли ребенка» ($p < 0,04$). «Самостоятельность» в роли родителя является коррелятом *Социального отвлечения,* указывая на обратную связь этого параметра ролевой самооценки с поиском социальной поддержки.

Различие рейтинга источников воспринимаемой и ожидаемой поддержки подтверждает наше предположение о том, что *Поиск социальной поддержки* как копинг-стратегия обретает особое значение для женщины после рождения ребенка. Об этом свидетельствует выход на более высокие места в рейтинге ожидаемой поддержки помощи от врача-консультанта, профессиональных помощников, социальных агентов.

Молодые матери, проживающие совместно с родителями и автономно, значимо различаются по целому ряду установок, реакций и личностных качеств. В целом складывается более благополучный образ автономных матерей с более адаптивными характеристиками. Казалось бы, женщины, проживающие с родителями и воспитывающие маленького ребенка, получают достаточно заботы и помощи от ближайшего окружения. Но при этом они испытывают больший «страх причинить вред ребенку» ($p < 0,0006$), настроены на «подавление сексуальности ребенка» ($p < 0,02$) и «поощрение зависимости ребенка от матери» ($p < 0,02$); считают, что самостоятельно воспитать ребенка мать не в состоянии, ей нужна помощь со стороны окружающих ($p < 0,007$). Выраженность опекающих родительских установок значительно выше у женщин, проживающих вместе с собственной матерью ($p < 0,01$). Очевидно, непроработанные отношения зависимости от своей матери провоцируют подобный тип отношений и с собственным ребенком.

Фигура мужа и отца ребенка на этапе принятия роли матери для женщины достаточно противоречива. Результаты исследования показывают: чем меньше поддержка от супруга, тем сильнее у женщины выражены неконструктивные способы совладания с трудностями этого этапа: *Эмоционально-ориентированный копинг* ($p < 0,03$), *Бегство-избегание* ($p < 0,04$), *Дистанцирование* ($p < 0,002$); а также такие стратегии, как *Самоконтроль* ($p < 0,009$) и *Положительная переоценка* ($p < 0,008$). И наоборот, с возрастанием поддержки от мужа на этом этапе выраженность данных способов копинга уменьшается.

Чем больше поддержка от супруга, тем более тесный контакт с ребенком демонстрируют женщины в рисунке (параметр «Контакт с ребенком») – эти две переменные связаны с большой долей достоверности ($p < 0,001$). Эмоциональное состояние молодой матери тесно связано с отношениями с мужем, которые складываются в этот период жизни: в целом количество тревог и их компенсаций уменьшается по мере возрастания поддержки от супруга ($p < 0,03$).

Выводы

Выбор совладающего поведения активно действующим субъектом определяется личностными (структурными), динамическими (ситуативными) и регулятивными (социально-психологическими) факторами. Выбор женщиной стратегий и стилей совладающего поведения на этапе принятия роли матери связан, прежде всего, с динамическим (субъективная и объективная составляющие изменяющейся трудной ситуации) и регулятивным (установки) факторами активности поведения субъекта. Динамический фактор включает особенности процесса совладания в конкретной и изменяющейся ситуации, обладающей определенным уровнем стрессогенности для субъекта, оцениваемой им самостоятельно. К такой специфически развивающейся стрессовой ситуации в нашем исследовании относится принятие женщиной роли матери от беременности к актуальному материнству.

Нами доказано, что именно специфика изменяющейся жизненной ситуации женщины, принимающей роль матери, определяет динамику ее совладающего поведения:

- несмотря на гибкость и подвижность психики, эмоциональную нестабильность в период беременности, столкнувшись с трудностями, женщины эмоциональному отреагированию предпочитают проблемно-ориентированные стратегии совладания. Проблемно-ориентированный стиль совладания как наиболее конструктивный предпочитается женщинами контрольной и экспериментальной групп; его выраженность усиливается после рождения ребенка;
- копинг, ориентированный на избегание и отвлечение, – наименее предпочитаемый способ совладания. Во время беременности он связан с «охранительными функциями», и женщины выбирают его несколько чаще. После рождения ребенка стратегии избегания и отвлечения наименее эффективны и используются матерями крайне редко.

- поиск и получение социальной поддержки становится эффективной самостоятельной копинг-стратегией, содержательно и по эффективности приближающейся к проблемно-ориентированному стилю совладания.

Таким образом, динамический аспект анализа совладающего поведения в период от беременности до материнства показывает рост субъектности в поведении женщин в форме зрелого (взрослого) отношения к актуальной трудной жизненной ситуации. Оптимальность и конструктивность изменений в поведении проявляется в значительном уменьшении выбора неадекватного ситуации материнства копинга, ориентированного на *избегание, дистанцирование и отвлечение,* в функциональном и адекватном изменившейся ситуации использовании *социальной поддержки*. Трансформация копинга происходит по мере внутренних изменений самого субъекта в условиях изменяющихся требований ситуации.

На этапе принятия роли матери регулирующим и способствующим адаптации фактором выбора женщиной стратегий и стилей совладающего поведения наравне с другими начинают выступать ролевые установки. Негативные родительские установки значимо влияют на выбор неконструктивных способов совладания с трудностями на этапе принятия материнской роли. В контрольной группе влияние родительских установок на совладающее поведение не обнаружено, а корреляционные связи между ними немногочисленны и слабы.

От полноты принятия женщиной роли матери, таким образом, зависит продуктивность ее совладания с трудностями беременности и материнства на раннем этапе развития ребенка.

Литература

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.

Архиреева Т. В. Родительские позиции как условие развития отношения к себе ребенка младшего возраста: Автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 1990.

Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: Дис. … канд. психол. наук. М., 1994.

Брушлинский А. В. Психология субъекта / Отв. ред. В. В. Знаков. М.: Изд-во ИП РАН; СПб.: Алетейя, 2003.

Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери / Пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.

Добряков И. В. Перинатальная семейная психотерапия // Системная семейная психотерапия / Под ред. Э. Г. Эйдемиллера. СПб.: Питер, 2002. С. 265–285.

Захарова Е. И. Личностные изменения, связанные с появлением ребенка // Журнал практического психолога. 2003. № 4–5. С. 38–45.

Знаков В. В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 2. С. 95–105.

Коваленко Н. П. Основы перинатальной психологии (теория, методология, опыт): Автореф. дис.. … докт. психол. наук. СПб., 2001.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. … докт. психол наук. Кострома, 2005.

Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007.

Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс – физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178–209.

Мухамедрахимов Р. Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2001.

Подобина О. Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери. Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. Ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2003.

Филипова Г. Г. Психология материнства. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.

Шибутани Т. Социальная психология: Пер. с англ. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

Aldwin C. M. Stress, Coping, and Development: an integrative perspective. N. Y.: Guilford Press, 1994.

Handbook of Health Psychology / Ed. by A. Baum, T. A. Revenson, J. E. Singer. New Jersey: Lawrence Erlbaum Ass., 2001.

Handbook of Coping: Theory. Research. Applications/Ed. by M. Zeidner, N. Endler, N. Y.: Wiley, Sons, 1996.

Kendall-Tackett K. A., Klaus P., Klaus M. H. The Hidden Feelings of Motherhood: Coping with Stress, Depression, and Burnout. New Harbinger, 2001.

Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.

Margolies E. The Motherhood Report: How Women Feel about Being Mothers. N. Y.: McGraw-Hill Publ., 1989.

Стратегии совладания как характеристики семейного субъекта в пренатальный период

Ю. В. Ковалева

Обосновывается предположение о существовании семейной основы регуляции поведения человека в актуальной жизненной ситуации. В качестве этой основы предлагается рассматривать ранний детский опыт и отношения в нуклеарной семье. На примере анализа взаимного соответствия показателей стратегий совладания и составляющих контроля поведения, а также других личностных и регуляторных качеств супругов в период вынашивания ребенка показано, что согласование показателей имеет компенсаторный характер, который может свидетельствовать о существовании общей семейной цели и единой семейной регуляции поведения. Одновременно с этим получены данные, позволяющие сделать предположения о том, что супруги используют ряд стратегий не только для достижения общих целей, но и для сохранения семейного и индивидуального баланса.

Ключевые слова: стратегии совладания в семье, семейная регуляции, ранний детский опыт, нуклеарная семья.

Значение материнского фактора в онтогенезе подтверждено большим количеством психологических исследований последних десятилетий. Такие научные направления, как бихевиоризм, этология, психоанализ и другие предлагают свои модели материнского вклада в развитие ребенка (Мухамедрахимов, 1999). В области пренатальной психологии накоплены данные, свидетельствующие о том, что эти отношения начинают формироваться задолго до появления ребенка на свет. Связь между будущей матерью и плодом развивается поступательно, устанавливаясь на нейрогуморальном уровне, затем становится все более полной, включая эмоциональный и голосовой

Работа выполнена при поддержке РГНФ, грант № N 05-06-06469а, N 07-06-0122а.

контакт (Филиппова, 1999; Батуев, 2000). Есть данные, что так называемое пренатальное воспитание и обучение, а также позитивное отношение женщины к беременности и активное участие отца в событиях, связанных с вынашиванием и родами, соотносятся с более высокими показателями физического и психического развития ребенка после рождения, его адаптивностью, более легкой социализацией (Крайг, 2000; Childs, 1998; La Fuente, 1998; Riley, 1988).

Таким образом, исследования в области пренатальной психологии позволяют более полно представить условия среды, необходимой младенцу для позитивного старта развития. Однако возникает вопрос, в каком случае родительская среда готова предоставить ребенку подобные условия?

Известно, что беременность представляет собой серьезное испытание и для женщины, и для мужчины, и для семьи в целом. Многоуровневое изменение условий жизни от соматических до социальных во время вынашивания является глобальным стрессом, требующим для совладания с ним значительного и специфического ресурса. В результате проведения исследований в области психологии беременности мы пришли к выводу, что период вынашивания представляет собой естественную модель трудной жизненной ситуации, что позволяет нам применять положения субъектного подхода к анализу поведения женщины в это время (таблица1).

Таблица 1

Критерии трудной жизненной ситуации	**Особенности ситуации беременности**
Превышение адаптационных возможностей Особое отношение к обстоятельствам (их личностный смысл) Изменения или проблемы в системе отношений Невозможность достижения поставленных целей Ролевая неопределенность или перегрузка Неполное использование собственных возможностей Проблемы со здоровьем	Гормональная перестройка Повышенная нагрузка почти на все системы организма Формирование новых мозговых доминант, особые психические состояния Необходимость адаптации системы ценностей, планов и установок к новой ситуации Изменение социального и материального статуса Изменение семейной организации

Нами получены данные, свидетельствующие о том, что поведение, позволяющее женщине адаптироваться к условиям беременности, связано с особым согласованием ее психического ресурса.

Этот ресурс мы представляем в виде интегративной характеристики субъекта – контроля поведения, объединяющего когнитивные,

эмоциональные и волевые возможности человека и являющегося основой его саморегуляции в трудной жизненной ситуации (Сергиенко, 2006). Для благополучного вынашивания характерно более высокое развитие отдельных составляющих контроля поведения, а также компенсаторные связи между подсистемами контроля поведения, личностными качествами и представлениями о раннем детском опыте. Личность как вектор функционирования субъекта, определяющий основные направления его самоосуществления, также может вносить различный вклад при благополучном и неблагополучном вынашивании, в первом случае личностные качества (интернальность) образуют большое число связей, часто компенсаторных, с составляющими контроля поведения, в то время как во втором случае личностные качества являются практически изолированными. Такая разобщенность ресурса человека, как представляется, не может способствовать его адаптации. А если предположить наличие причинно-следственных связей, то может даже служить причиной дизадаптации (Ковалева, 2004; Ковалева, Сергиенко, 2007).

Отдельно необходимо сказать о связи контроля поведения с представлениями женщин о собственном раннем детском опыте. Эта линия исследования стала основой отдельной самостоятельной работы, направленной на изучение роли не только самой женщины, но и семейной пары и семьи в целом в развитии ребенка.

Наши данные свидетельствуют о том, что благополучное вынашивание связано с представлениями женщин о себе как о компетентных детях. По их мнению, родители доверяли их детским возможностям, считали способными справляться с актуальными задачами. Это демонстрирует не только определенный стиль родительского отношения, но и может выявлять качества самих родителей, в нашем случае прародителей. Уместно предположить, что доверие ребенку возникает у уверенных, самостоятельных людей, адекватно оценивающих собственные возможности и возможности окружающих, имеющих в поведенческом арсенале достаточное количество способов решения проблем и считающих, что их ребенок также обладает ими в полной мере (Ковалева, 2004).

Дальнейшее продвижение в этом направлении позволило получить результаты, свидетельствующие о том, что активное участие будущих отцов в событиях беременности, а именно их желание быть рядом с женой во время родов, также связано с их представлениями о собственном раннем детском опыте. Мужчины, планировавшие участвовать в родах, считают, что их родителей отличал кооперативный стиль воспитания. Родители интересовались их делами, много помогали им, сочувствовали, а также поощряли их самостоятельность

и инициативу. Поведение будущих отцов отражает этот опыт отношений с родителями, полученный в детстве (Матвиенко, Ковалева, 2005).

Таким образом, наши данные позволяют сделать предположение о существовании семейной основы регуляции поведения, которая может способствовать реализации индивидуального ресурса либо провоцировать конфликт возможностей и насущных задач. В рамках этого можно также допустить, что регуляция поведения связана не только с ранним семейным опытом, но и с отношениями человека в актуальном жизненном периоде в нуклеарной семье.

В соответствии с положениями системной семейной терапии взаимодействия в семье направлены на поддержание равновесия в отношениях, т. е. максимальной адаптации супругов к совместной жизни в соответствии с их индивидуальными особенностями. Нарушение баланса за счет привнесения в семейную систему информации, связанной с новой ситуацией, например беременностью, обнажает слабые точки взаимодействия супругов, требует от них усилий для поддержания семейного гомеостаза (Варга, 2001; Черников, 2001). Подобные положения системной семейной терапии могут быть соотнесены с понятием группового или коллективного субъекта. Целостность как качество группы или коллектива основана на реальных и различных видах взаимных связей составляющих ее индивидов (Журавлев, 2002). Таким образом, анализ взаимного соответствия индивидуальных характеристик супругов на различных этапах развития диады или семьи в целом является одним из способов изучения семейной организации или семейного субъекта.

В настоящее время наша работа направлена на выявление связей между показателями контроля поведения супругов на этапе беременности. Предполагается, что определенные сочетания характеристик будущих родителей отражают необходимые отношения в семейной системе в контексте целей и задач периода беременности. К этому моменту получены данные, свидетельствующие о том, что показатели контроля поведения беременных образуют множественные связи с показателями эмоциональной регуляции и личностных качеств будущих отцов (Ковалева, 2006).

Для изучения стратегий совладания (копинг-стратегий) на настоящий момент протестировано 12 супружеских пар, находящихся в 3-м триместре беременности с использованием Опросника диагностики совладающего поведения в стрессовой ситуации (КПСС) в адаптации Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2004).

Получены следующие результаты. В группе будущих матерей по сравнению с группой будущих отцов значимо выше показатель эмоционально-ориентированного копинга (коэффициент Ман-

на–Уитни $U = 30$, $p \le 0, 01$). Эти результаты согласуются с большим массивом данных, свидетельствующих о том, что эмоционально-ориентированный копинг является стратегией, наиболее чувствительной к фактору пола (Гашлама, 2007). У этого явления есть как эволюционная, так и социальная основа.

Корреляционный анализ показателей копинг-стратегий по группам показал, что в группе будущих матерей показатель стратегии избегания связан как с показателем стратегии отвлечения, так и социального отвлечения. В то время как в группе будущих отцов показатель стратегии избегания связан только с показателем отвлечения. Это означает, что беременные женщины в трудной ситуации, помимо естественной смены деятельности, переключения с проблемы на какую-либо комфортную сферу, часто обращаются к социальной поддержке. Мужчины же этого не делают.

Корреляционный анализ между стратегиями совладания, избираемыми будущими родителями, показал, что ориентация на избегание проблем будущих матерей связана с ориентацией на избегание проблем и стратегией отвлечения будущих отцов ($r = 0{,}62$, $p \le 0{,}05$, $r = 0{,}76$, $p \le 0{,}01$). Таким образом, стратегия избегания в нашем случае является не только индивидуальным, но и семейным копингом.

Целью настоящей работы является установление соответствия между копинг-стратегиями будущих родителей и другими показателями, отражающими особенности регуляции поведения супружеской пары.

Исследование направлено на проверку двух предположений: о существовании связи между стратегиями совладания и особенностями собственного стиля регуляции поведения и о существовании связи между собственными стратегиями совладания и особенностями регуляции поведения супруга.

В связи с этим поставлены следующие задачи:

1 выявить степень согласования между копинг-стратегиями будущих родителей и составляющими контроля поведения (когнитивным, волевым контролями и эмоциональной регуляцией), субъективным контролем, эмоциональным интеллектом, представлениями о раннем детском опыте и психическими состояниями отдельно в группах будущих матерей и будущих отцов;

2 выявить степень согласования между копинг-стратегиями будущих родителей и составляющими контроля поведения (когнитивным, волевым контролями и эмоциональной регуляцией), субъективным контролем, эмоциональным интеллектом, представлениями о раннем детском опыте и психическими состояниями их супруга.

Интересующие нас показатели изучались с помощью следующих методик:

1 **Контроль поведения:**

Показатели когнитивного контроля – *Планирование, Программирование, Гибкость, Моделирование, Оценка результата, Самостоятельность, Общий уровень регуляции поведения.* Методика – Опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98, ССП–98» В. И. Моросановой (Моросанова, Коноз, 2001).

Показатели волевого контроля – *Контроль за действием при неудаче, Контроль за действием при планировании, Контроль за действием при реализации.* Методика – «Шкала контроля за действием» Ю. Куля, адаптированная и стандартизированная на российской выборке (Шапкин, 1997).

Показатели эмоциональной регуляции – *Реактивная тревожность, Личностная тревожность, Уровень депрессии.* Методики – Методика диагностики самооценки Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина, Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. А. Жмурова (Практическая психодиагностика, 1998).

2 **Субъективный контроль:**

Показатели – *Общая интернальность, Интернальность в достижениях, Интернальность в неудачах, Интернальность в семейных отношениях, Интернальность на производстве, Интернальность в межличностных отношениях, Интернальность в вопросах здоровья.* Методика – Методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера (Locus of control scale) в адаптации Е. Ф. Бажина и др. (Практическая психодиагностика, 1998).

3 **Представления о раннем детском опыте:**

Показатели – *Принятие/Отвержение, Кооперация, Симбиоз, Авторитарная гиперсоциализация, Маленький неудачник.* Методика – структурированное интервью, в основу которого была положена Методика диагностики родительского отношения А. Я. Варги и В. В. Столина (Практическая психодиагностика, 1998).

4 **Эмоциональный интеллект:**

Показатели – *Оценка эмоций, Регуляция эмоций, Использование эмоций.* Методика – Measuring of emotional intelligence by Schutte N. S., Malouff J. M., Hall L. E. (Shutte et al., 1998). Данный опросник, находящийся на стадии апробации, использовался с целью сравнения показателей испытуемых по сырым баллам.

5 **Психические состояния:**

Показатели – *Психические процессы, физиологические реакции, Переживание, Поведение.* Методика – Рельеф психического состояния личности А. О. Прохорова (Прохоров, 2004).

Сбор данных был осуществлен О. А. Соколовой, обработка тестового материала – И. И. Ветровой.

Для статистической обработки данных использовался пакет Statistica 6.0.

В рамках решения первой исследовательской задачи нами был проведен корреляционный анализ между показателями копинг-стратегий и показателями контроля поведения – когнитивным и волевым контролями и эмоциональной регуляцией, а также показателями субъективного контроля, представлений о раннем детском опыте, эмоционального интеллекта и психических состояний. В таблице 2 и таблице 3 представлены соответственно корреляции, полученные в группах будущих матерей и будущих отцов.

Таблица 2

Корреляции между показателями копинг-стратегий и другими показателями в группе будущих матерей (N = 12)

Копинг-стратегии матерей	**Другие показатели матери**	**Коэфф. корреляции**
Проблемно-ориентированный копинг	Интернальность общая Интернальность в достижениях Принятие/Отвержение Симбиоз Гибкость Моделирование Оценка результата Общий уровень регуляции	0,46* 0,45* –0,51* –0,47* 0,47* 0,54* 0,53* 0,49*
Эмоционально-ориентированный копинг	Уровень депрессии Реактивная тревожность Личностная тревожность Интернальность в межличностных отношениях Контроль за действием при реализации Управление эмоциями Психические процессы Физиологические реакции Переживания Поведение	0,57** –0,44* –0,44* –0,42* 0,57** –0,50** –0.64*** –0,62*** –0,64*** –0,57**
Копинг, ориентированный на избегание	Интернальность общая Интернальность в вопросах здоровья Симбиоз	–0,50** –0,45* 0,45*
Отвлечение	Интернальность общая Симбиоз	–0,42* 0,54**
Социальное отвлечение	Управление эмоциями	0,41*

Таблица 3

Корреляции между показателями копинг-стратегий и другими показателями в группе будущих отцов (N = 11)

Копинг-стратегии отцов	**Другие показатели отцов**	**Коэфф. кореляции**
Проблемно-ориентированный копинг	Программирование Гибкость Моделирование Оценка результата Общий уровень регуляции Интернальность в межличностных отношениях	0,80** 0,77** 0,83** 0,82** 0,88*** 0,61*
Эмоционально-ориентированный копинг	Поведение Уровень депрессии	–0,63* 0,56*
Копинг, ориентированный на избегание	Кооперация Психические процессы Интернальность в вопросах здоровья Реактивная тревожность	0,61* –0,71* –0,59* 0,58*
Отвлечение	Реактивная тревожность Симбиоз	0,66* 0,58*
Социальное отвлечение	Управление эмоциями	0,67**

Полученные данные показывают, что в обеих группах проблемно-ориентированный копинг положительно связан с показателями интернальности и когнитивного контроля. Это означает, что усилия, сосредоточенные на решении проблемы, соотносятся с определенным уровнем ответственности, а также когнитивных навыков, направленных на анализ актуальной ситуации. Помимо этого в группе будущих матерей проблемно-ориентированный копинг связан с представлениями о раннем детском опыте – принятием (низкий уровень показателя *Принятие/Отвержение*) и низким уровнем симбиотических отношений. Возможно, для женщин развитие самостоятельности, своевременная сепарация и поддержка родителей в детстве имеют особое значение в развитии активного отношения к проблемным ситуациям.

Обращает на себя внимание то, что в группах будущих родителей в связях с проблемно-ориентированным копингом представлены разные показатели интернальности. В группе будущих матерей с этой копинг-стратегией связаны *Общая интернальность* и *Интернальность в достижениях,* т. е. качества, свидетельствующие об общем высоком уровне ответственности за события собственной жизни, в том числе и позитивные. В группе отцов проблемно-ориентированный копинг соотносится с *Интернальностью в межличностных отношениях*. Это может свидетельствовать о том, что муж-

чины включены в решение проблемы тогда, когда они чувствуют ответственность за отношения с другими людьми. Полученная связь интересна тем, что ответственность за межличностные отношения обычно более характерна для женщин. Возможно, эта корреляция характерна именно для ситуации беременности, особенно для ее последних месяцев, когда мужчины осознали значение этого события для себя и семьи и чувствуют собственную незаменимость в решении многих вопросов. Корректность этого вывода требует дополнительной проверки на семейных парах, находящихся на других этапах развития семьи, или сравнения с более ранними триместрами беременности.

Связи эмоционально-ориентированного копинга в группах будущих матерей и будущих отцов также представлены по-разному. В группе женщин эта стратегия совладания соотносится с блоком показателей эмоциональной регуляции – *Уровнем депрессии и Реактивной и Личностной тревожностью*, всеми четырьмя блоками показателей психических состояний – *Психическими процессами, Физиологическими реакциями, Переживаниями* и *Поведением*, показателем эмоционального интеллекта – *Управление эмоциями*, показателем волевого контроля – *Контроль за действиями при реализации* и показателем субъективного контроля – *Интернальность в межличностных отношениях*. В группе будущих отцов связи этой стратегии совладания представлены всего двумя корреляциями – с показателями *Уровень депрессии* и *Поведение*.

Данные других исследований, а также нашей настоящей работы показывают, что мужская и женская выборки различаются по выраженности эмоционально-ориентированного копинга. Это объясняется как большей эмоциональностью женщин, так и наличием у них большего ресурса и операциональных возможностей для регуляции собственных эмоций. В рассматриваемой нами ситуации беременности высока степень неопределенности и невозможности точного прогноза исхода, а именно в таких ситуациях особо возрастает роль этого типа совладания (Крюкова, 2004; Куфтяк, 2007). По-видимому, различие в количестве корреляций связано с тем, что компенсация неблагоприятных эмоциональных состояний, возникающих во время беременности, имеет большее значение для женщин по сравнению с мужчинами (Гашлама, 2007). Даже в случае достаточной поддержки нагрузка на женский организм и психику остается значительной, а к концу вынашивания беременность определяет и обуславливает практически всю возможную активность женщины, в то время как мужчины остаются более свободными как физически, так и социально.

Рассмотрим подробнее полученные корреляции. Связи эмоционально-ориентированного копинга с депрессивным состоянием, низким уровнем выраженности составляющих психических состояний и низким уровнем реактивной и личностной тревожности свидетельствуют о том, что применение этой стратегии совладания логично соотносится собственно с задачей копинга этого типа – снижением эмоциональной напряженности. Таким образом, корреляционные связи могут отражать успешность реализации этой стратегии. Также необходимо отметить, что низкий уровень активности и замедление в протекании физиологических, когнитивных и эмоциональных процессов характерны для третьего триместра беременности. Подобное состояние считается адаптивным и эволюционно оправданным с точки зрения снижения риска преждевременных родов и подготовки к контакту с будущим ребенком. Можно предположить, что полученное соотношение между показателями отражает особенность протекания нормальной беременности и важность использования эмоционально-ориентированного копинга для регуляции состояний во время вынашивания. То же самое, по-видимому, можно сказать и о других полученных корреляциях. Отрицательные связи эмоционального типа совладания с интернальность в межличностных отношениях и способностью управлять своими эмоциями и эмоциями других людей и положительная связь с ориентацией на действие при его реализации показывают специфику состояния женщины во время беременности, заключающуюся в концентрации на собственных внутренних процессах, сниженном интересе к межличностным отношениям, ригидности при реализации деятельности и поведения.

Положительная связь между эмоционально-ориентированным копингом и низким уровнем поведенческой составляющей психических состояний и депрессивным настроением в группе будущих отцов может свидетельствовать о том, что регуляция собственных состояний у мужчин во время беременности жены также направлена на снижение общего уровня активности и отражает согласованное поведение пары на предродовом этапе.

Оставшиеся три типа стратегий совладания (*Копинг, ориентированный на избегание, Отвлечение и Социальное отвлечение*) могут быть объединены в одну группу адаптивных стратегий, но при этом не направленных на изменение ситуации и решение проблемы. Можно видеть, что в группе будущих матерей *Копинг, ориентированный на избегание* и копинг *Отвлечение* соотносятся с низким уровнем ответственности, в том числе в вопросах здоровья и с представлением о симбиотическом контакте с родителями. Эти связи могут

отражать не только недостаточный уровень зрелости женщины, ее неспособность решать задачи трудного периода и уход от проблем, но и особое психическое состояние конца беременности, когда она естественным образом перекладывает ответственность за ситуацию на близких и опирается на их поддержку. Интересно, что эти же типы совладания в группе мужчин представлены значительно более разнообразными связями. К ним прибегают будущие отцы, для которых характерен повышенный уровень реактивной тревожности, низкий уровень реализации психических процессов (ухудшение восприимчивости, памяти, внимания), низкий уровень ответственности в вопросах здоровья и такие особенности раннего детского опыта, как повышенная включенность родителя в дела ребенка и симбиоз. т. е. отрицание необходимости принимать участие в решении актуальных проблем у мужчин, по-видимому, происходит в случае недостаточного опыта в связи с возможным гиперопекающим типом воспитания в детстве и, как следствие, неуверенностью и пассивностью. Таким образом, эти типы копингов имеют отношение как к актуальной ситуации, так и отражают более ранний опыт развития автономности, активности и уверенного поведения в сложных ситуациях. При этом связь с ранним детским опытом в группе женщин, как можно было бы предположить, более адаптивна, так как закономерно соотносится с актуальным состоянием.

Связи копинга *Социальное отвлечения* в группах будущих родителей не различаются, они представлены единственной корреляцией с показателем эмоционального интеллекта *Управление эмоциями*. Эта связь, скорее всего, не имеет прямого отношения к ситуации беременности, а отражает процесс реализации успешных социальных контактов. Действительно, опираться на межличностные отношения в проблемных ситуациях возможно только в случае хорошего понимания собственных эмоциональных состояний и состояний партнера по общению и умения на этой основе в ходе взаимодействия достигать желаемых эмоций.

В рамках решения второй исследовательской задачи нами был проведен корреляционный анализ показателей стратегий совладания будущих родителей с показателями контроля поведения, субъективного контроля, представлений о раннем детском опыте, эмоционального интеллекта и психических состояний супруга соответственно. Данные представлены в таблице 4 и таблице 5.

Как видно из приведенных таблиц, в своем большинстве полученные корреляции носят компенсаторный или комплементарный характер. Будущие матери ориентированы на активное решение проблемы в случае, если их супруг отличается неуверенностью, склонен

Таблица 4

Корреляции между показателями копинг-стратегий будущих матерей и показателями будущих отцов

Показатели матери	Показатели отца	Коэфф. корреляции
Проблемно-ориентированный копинг	Использование эмоций для решения проблем Личностная тревожность Контроль за действием при реализации	–0,61* 0,59* –0,61*
Эмоционально-ориентированный копинг	Интернальность в неудачах Интернальность в достижениях Самостоятельность	0,61* 0,68* 0,73**
Копинг, ориентированный на избегание	Симбиоз Гибкость	0,77** –0,65*
Отвлечение	Симбиоз Оценка эмоций	0,62* –0,61*
Социальное отвлечение	Симбиоз	0,64*

Таблица 5

Корреляции между показателями копинг-стратегий будущих отцов и показателями будущих матерей

Показатели отца	Показатели матери	Коэфф. корреляции
Проблемно-ориентированный копинг	Программирование Кооперация Симбиоз Маленький неудачник	–0,61* –0,61* –0,61* –0,64*
Эмоционально-ориентированный копинг	Программирование Принятие/Отвержение Авторитарная гиперсоциализация	0,58* 0,57* 0,58*
Копинг, ориентированный на избегание	Моделирование Интернальность в межличностных отношениях Уровень депрессии Личностная тревожность	0,62* 0,59* –0,61* –0,72**
Отвлечение	Личностная тревожность Реактивная тревожность Маленький неудачник	–0,67** –0,71** 0,58*
Социальное отвлечение	Уровень депрессии Интернальность в межличностных отношениях	–0,55* 0,85***

во время выполнения деятельности ориентироваться на собственные состоянии, а не на поставленную цель, имея при этом недостаточный ресурс для продуктивного использования возникающих эмоций. Если же, напротив, мужчины отличаются ответственностью и самостоятельностью, женщины более склонны ориентироваться не на решение проблемы, а на нормализацию собственного состояния. Стратегии избегания и отвлечения используются будущими матерями в том случае, если мужчинам свойственна недостаточная гибкость поведения, недостаточное понимание эмоций других людей, также будущие отцы в этом случае оценивают свой ранний детский опыт как симбиотический. Подобное сочетание характерно для незрелой личности, не имеющей опыта сотрудничества и неспособной поддержать и понять партнера в трудной ситуации. По-видимому, такие качества будущих отцов не могут быть эффективно скомпенсированы, и способами адаптации к актуальной ситуации беременности для женщин остаются различные формы ухода и отвлечения.

Проблемно-ориентированная стратегия совладания используется будущими отцами в случае недостаточного развития у будущих матерей способности к планированию собственного поведения. Эта связь, имеющая, несомненно, компенсаторный характер, также восполняет гипоопекающее отношение женщинам в раннем детстве.

И наоборот, мужчины ориентируются на собственное состояние, когда их жены хорошо представляют последовательность собственных действий на пути к достижению цели, представления о раннем детском опыте таких женщин свидетельствуют о дистантных и гиперсоциализирующих отношениях с родителями. Возможно, корреляции этой стратегии совладания будущих отцов с показателями регуляции поведения их жен отражают не совсем адаптивный и эволюционно ожидаемый стиль семейного отношения к беременности, при котором основная нагрузка актуальных обстоятельств лежит на женщине. В этом случае представления о раннем детской опыте показывают привычный гиперстенический стиль реагирования женщины на проблемные ситуации.

Стратегии избегания и отвлечения используются мужчинами при условии нормального уровня тревожности и депрессии будущих матерей, их ответственности за межличностные отношения и развитой способности к оценке условий достижения цели. Подобное сочетание показателей не совсем адекватно условиям вынашивания последнего триместра беременности, так как в этот период для женщины и плода более полезны уменьшение активности и сниженный фон настроения при достаточной поддержке близких. Возможным объяснением такого положения дел является еще одна полученная

корреляция между стратегией *Отвлечение* и показателем *Маленький неудачник*. Она свидетельствует о том, что, по представлениям женщин, их родители считали их некомпетентными и неспособными детьми. Во взрослом возрасте в ситуациях повышенной ответственности, к которым относится беременность, это может не дать будущим матерям возможность принять собственную инфантильность и стимулировать их поведение в сторону большей активности. Следовательно, стратегии избегании и отвлечения будущих отцов, о которых говорилось выше, отражают, скорее всего, не избегание тягот беременности, а недостаточную вовлеченность мужчин в условиях повышенной активности и ответственности их жен.

Таким образом, анализ корреляционных связей, полученных в ходе решения задач исследования, показывает, что связи стратегий совладания отражают специфику подхода к проблемным ситуациям в супружеской паре во время беременности. Компенсаторный характер связей свидетельствует о существовании единой семейной стратегии поведения в актуальной жизненной ситуации, системообразующим фактором при этом является общая цель супружеской пары. В нашем случае такой целью является вынашивание ребенка. Семья как субъект при этом представляет собой ресурс возможностей, направленных на решение задач периода беременности, при этом семья как система одновременно должна решать задачу сохранения отношений, необходимых супружеской паре. Представляется, что именно поэтому в арсенал стратегий совладания входят различные, в том числе и непродуктивные для вынашивания стратегии, например стратегии отвлечения и ухода. Возможно, эти стратегии представляют собой противовес концентрации на одной цели, поддерживают персональные цели супругов, сохраняя тем самым баланс семейного и индивидуального.

Литература

Батуев А. С. Возникновение психики в дородовый период: краткий обзор современных исследований // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 6. С. 51–56.

Варга А. Я. Системная семейная терапия. СПб.: Речь, 2001.

Гашлама Н. И. Совладающее поведение молодых супругов в период ожидания ребенка // Психология совладающего поведения: Материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 377–379.

Журавлев А. Л. Психология коллективного субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 51–82.

Ковалева Ю. В. Контроль поведения при различном течении беременности: Автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 2004.
Ковалева Ю. В. Регуляция поведения в семье в период ожидания ребенка // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2006. Т. 3. № 1. С. 135–142.
Ковалева Ю. В., Сергиенко Е. А. Контроль поведения при различном течении беременности // Психологический журнал. 2007. Т. 22. № 1. С. 70–82.
Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000.
Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2004.
Куфтяк Е. В. Совладание в семье как индикатор интегративности семейной системы // Психология совладающего поведения: Материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. 2007. С. 392–393.
Матвиенко С. В., Ковалева Ю. В. Психологические основы решения будущих отцов присутствовать при рождении своего ребенка // Научный поиск. Сборник научных работ студентов, аспирантов и молодых преподавателей. Ярославль. 2005. С. 190–193.
Моросанова В. И., Коноз Е. М. Диагностика и психологическая характеристика саморегуляции при экстраверсии и нейротизме. Набережные челны: Институт управления, 2001.
Мухамедрахимов Р. Ж. Мать и младенец. Психология взаимодействия. СПб.: Речь, 1999.
Практическая психодиагностика: Методики и тесты: Учебное пособие / Сост. Райгородский Д. Я. Самара: Изд. дом «Бахрах», 1998.
Сергиенко Е. А. Раннее когнитивное развитие: Новый взгляд. М.: Изд-во ИП РАН, 2006.
Филиппова Г. Г. Психология материнства и ранний онтогенез. М.: Жизнь и мысль, 1999.
Черников А. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики. М.: Класс, 2001.
Childs M. Prenatal language Leaning // Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health. 1998. Vol. 13 (2). P. 99–122.
LaFuente et al. Effects of the Firstart Method of Prenatal Stimulation on Psychomotor Development: The First Six Months // Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health. 1998. Vol. 12 (3–4). P. 197–208.
Riley C. Teaching Mother / Fetus Communication: A Workshop on How to Teach Pregnant Mothers to Communicate with their Unborn Children // Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health. 1988. Vol. 3 (2). P. 77–86.
Schutte N. S., Malouff J. M., Hall L. E., Haggerty D. J., Cooper J. T., Golden Ch. J., Dornheim L. Development and validation of a measure of emotional intelligence // Personality and Individual Differences. 1998. V. 25. P. 167–177.

Семейные трудности и динамика совладающего поведения супругов на разных этапах жизненного цикла семьи

Н. О. Белорукова

В статье представлены результаты исследования, посвященного выявлению и описанию актуальных семейных трудностей и динамики совладающего с ними поведения супругов на разных этапах жизненного цикла семьи. В качестве этапов жизненного цикла семьи выбраны три традиционно выделяемых в психологии этапа семейного развития: молодые семьи без детей, семьи с детьми-подростками, семьи на стадии «пустого гнезда». На каждом из изучаемых этапов семейного развития выявлена специфика совладающего поведения супругов и вклад каждого из них в общее совладающее поведение семьи. Доказана и представлена связь стратегий совладания с параметрами социально-психологической адаптированности супругов, свидетельствующая об успешности и эффективности их совладающих усилий. Выявлен этап в жизненном цикле семьи, характеризующийся наиболее выраженным проблемно-фокусированным совладающим поведением и адаптивностью супругов.

Ключевые слова: семейные трудности, совладающее поведение, социально-психологическая адаптированность, жизненный цикл семьи.

Современная семья находится под влиянием различных факторов: внесемейных (политические реформы, социальные трансформации в обществе) и внутрисемейных (принятие родительских позиций, уход детей из родительской семьи), – подвержена переживанию широкого спектра трудных жизненных ситуаций и стрессов.

Исследование поддержано грантом Президента Российской Федерации для государственной поддержки молодых российских ученых МК-3809.2007.6.

Немецкий исследователь семьи Г. Боденманн (2002) подчеркивает, что современная семья наиболее часто испытывает трудности и стресс в связи с:

- *объективными неблагоприятными условиями жизни* (тесные жилые помещения, отсутствие детских игровых площадок, опасность уличного движения для детей, детская преступность),
- *структурными условиями жизни* (неудовлетворительная семейная политика государства, высокая стоимость детских услуг),
- *критическими жизненными событиями* (смерть одного из членов семьи, развод, неожиданное изменение в судьбе и социальном статусе, внезапное и опасное для жизни заболевание),
- *хроническим ролевым напряжением* (чрезмерные физические и психические перегрузки людей в быту и на производстве, длительный конфликт между членами семьи, трудности сочетания роли жены, матери, работника, дочери, подруги),
- *проявлением развития в семейном цикле* (начало совместной жизни, рождение ребенка, выход матери на работу, половое созревание детей, уход детей из родительской семьи),
- *конфронтацией семьи с ежедневными неприятностями* (конфликты с соседями, повседневные неприятности).

Зарубежные исследования семьи в ситуации стресса показывают, что семьи по-разному противостоят проблемам и трудностям (R. Beavers, G. Bodenmann, J. Lewis, H. I. MacCubbin, G. Vaillant). В одних семьях возникающие трудности приводят к нарастанию семейных проблем, ухудшению взаимоотношений, члены семьи чаще стремятся к избеганию возникающих трудностей, уязвимыми оказываются многие сферы семейной жизнедеятельности. Другие же семьи под воздействием стресса мобилизуются, члены семьи стараются решать и контролировать трудную ситуацию, пробовать новые способы ее разрешения, находят внутренние ресурсы для сохранения стабильности семейных взаимоотношений.

Способность семьи противостоять возникающим стрессам, находить конструктивный выход из трудных жизненных ситуаций во многом определяется тем совладающим поведением, которое члены семьи готовы актуализировать для преодоления многочисленных жизненных проблем и трудностей.

Совладающее поведение мы понимаем как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий (Крюкова, 2004).

Тема совладающего поведения в сфере семейных отношений в настоящее время в современной отечественной психологии является одной из самых популярных. Активно изучаются особенности совладающего поведения в полных и неполных, в функциональных и дисфункциональных семьях, исследуется совладающее поведение детей разного возраста в семейном взаимодействии, раскрывается связь семейного совладания с личностными характеристиками членов семьи и особенностями семейного общения.

На наш взгляд, одним из актуальных в проблеме семейного совладания является вопрос о динамике совладающего поведения супругов в процессе семейной жизнедеятельности.

Раскрытие особенностей динамики совладающего поведения в процессе прохождения семьей основных этапов ее жизненного цикла, на наш взгляд, может показать те периоды в семейном развитии, когда семья наиболее уязвима и чувствительна к трудностям, а также позволит выявить те этапы семейного развития, когда семья может вполне успешно самостоятельно адаптироваться к появлению изменений, трудностей и нагрузок в семейной системе, и периоды, когда ей требуется особое внимание и помощь специалистов.

В 2005–2007 гг. было проведено исследование совладающего поведения супругов на трех этапах жизненного цикла «условно-благополучной» семьи. Кроме этого, изучались характеристики социально-психологической адаптации супругов как одного из важнейших показателей продуктивности и успешности совладающих усилий членов семьи.

Основная *цель* эмпирического исследования заключалась в выявлении семейных трудностей, а также специфики и динамики совладающего поведения супругов на трех этапах жизненного цикла семьи. В исследовании проверялись три *гипотезы*. 1. Существуют трудности, обусловленные этапом семейного развития, свойственными ему функциями и задачами. 2. Семьи на каждом этапе жизненного цикла характеризуются спецификой совладающего поведения, приводящего к определенному уровню социально-психологической адаптированности членов семьи. 3. Существует определенная динамика совладающего поведения в ходе семейного развития, содержащая периоды особой чувствительности и периоды жизнестойкости семьи в процессе преодоления неизбежно возникающих трудностей.

Методика

Исследование проводилось в г. Костроме. Всего было исследовано 326 испытуемых (163 супружеские пары, 163 мужчины и 163 женщины) в возрасте от 19 до 61 года.

Всех участвующих в исследовании испытуемых мы разделили на три группы:

1 Молодые супруги без детей (стаж брака до 2 лет). Количество семей – 60, 60 мужей, 60 жен (всего 120 человек). Средний возраст молодых супругов – 24 года. 80 человек имеют высшее образование, 24 человека (из них 13 жен) с неполным высшим образованием, 16 мужей имеют среднее специальное образование, все супруги работают, за исключением 9 жен;
2 Супруги – родители подростков. Количество семей – 60, 60 мужей, 60 жен (всего 120 человек). Средний возраст супругов – 41 год, возраст детей-подростков – от 14 до 16 лет. 97 человек имеют высшее образование, 23 мужа – среднее специальное образование. Все супруги работают, подростки учатся в старших классах общеобразовательных школ, школьная успеваемость не ниже удовлетворительной;
3 Зрелые супруги на стадии «пустого гнезда». Количество семей 43, 43 мужа, 43 жены (всего 86 человек). Средний возраст супругов – 55 лет. 54 человека имеют высшее образование, 32 человека со средним специальным образованием (из них 19 мужей и 13 жен). 23 человека не работают, остальные работают с полной или частичной занятостью, в 31 случае взрослые дети переехали на постоянное проживание в другие города.

Для изучения совладающего поведения супругов мы использовали две методики – Опросник Копинг-поведение в стрессовых ситуациях Н. С. Эндлер, Дж. А. Паркер, адаптированный Т. Л. Крюковой (2001), Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой (2003). Для исследования социально-психологической адаптированности супругов на трех этапах жизненного цикла семьи мы использовали Методику социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, адаптированную Т. В. Снегиревой (2002). Для выявления трудностей, испытываемых супругами на каждом из трех этапов семейного развития, мы использовали разработанное специально для целей данного исследования полуструктурированное интервью.

Для статистической обработки данных применялась программа Statistica 6.0. Критериями анализа были: критерии различий

Манна–Уитни (U) и Колмогорова–Смирнова, коэффициент связи признаков Спирмена (R).

Эмпирическое исследование состояло из трех этапов:

1 выявление наиболее значимых для членов семьи трудностей на каждом из трех этапов жизненного цикла семьи;
2 изучение особенностей совладающего поведения и социально-психологической адаптированности супругов на каждом из трех этапов семейного развития;
3 описание динамики совладающего поведения в процессе прохождения семьей последовательных этапов своего развития.

Результаты и обсуждение

Результаты первого этапа эмпирического исследования позволили нам охарактеризовать события в жизни семьи, которые супруги оценивают и переживают как трудные и стрессовые, требующие совладающих усилий на каждом из трех изучаемых периодов жизненного цикла семьи.

Молодые супруги отмечают, что наиболее трудным для них является изменение своего круга общения, изменения в проведении досуга, необходимость согласовывать свои действия и желания с партнером, подстраиваться под него.

По-видимому, собственные изменения, трансформация своих привычек, пристрастий, увлечений, образа жизни дается молодым супругам наиболее трудно. Перестройка собственного мироощущения, отказ от эгоизма и эгоцентризма собственного поведения, согласование своих действия и желаний с потребностями и желаниями супруга, необходимость уступать и признавать чужие привычки, потребности и уклад жизни, как не менее ценный, чем собственный, переживаются молодыми супругами на данном этапе семейного развития напряженно.

При этом важно отметить, что такие трудности, как необходимость согласовывать свои действия с супругом, необходимость подстраиваться под него, ссоры по поводу распределения обязанностей в семье, в большей степени переживают молодые жены. Тогда как мужья отмечают в качестве трудных проблемных ситуаций излишнюю ревность супруги, трудности в формировании взаимоотношений с новыми родственниками и друзьями, увеличение хозяйственно-бытовых обязанностей и собственной ответственности в их реализации.

Супруги – родители подростков наибольшей трудностью считают собственное ощущение постоянной усталости из-за большой нагрузки на работе и дома, нехватку времени на полноценный сон и отдых, возрастные изменения в характере своего ребенка-подростка, беспо-

койство и тревогу за него, а также нехватку времени на полноценное общение с супругом.

Данный период жизненного цикла семьи предъявляет к супругам-родителям наибольшие требования. Пристальное внимание и усилия супругов-родителей направлены одновременно на несколько сфер жизнедеятельности: на детско-родительские отношения, супружеские отношения, на сферу профессиональных интересов и амбиций, общественных отношений и социальных связей. При этом сил и времени для отдыха, для обращения к своим внутренним ощущениям, переживаниям, потребностям у супругов остается мало.

На данном этапе жизненного цикла семьи сфера детско-родительских отношений выступает одной из главных. У родителей усиливается беспокойство за своего ребенка, они переживают и оценивают как трудные подростковые изменения в характере, мироощущении, отношениях с окружающими. При этом часто выбираемая и оцениваемая супругами-родителями такая трудность, как нехватка времени на полноценное и частое общение с супругом, может свидетельствовать о том, что детско-родительские отношения на данном этапе семейного развития выходят на первый план, заслоняя собой или даже подчиняя себе отношения супружеские.

Важно отметить, что в основном жены отмечают как наиболее значимые такие трудности, как ухудшение здоровья, нехватка времени, утомление. Тогда как мужья в этот период жизни семьи в основном переживают возрастные изменения в характере подростка, принятие/непринятие взросления своего ребенка, нехватку времени на полноценное общение с ним, возникновение сожалений по поводу прошедшей молодости. Вероятно, для мужчин, участвовавших в нашем исследовании, взросление ребенка, необходимость изменения стереотипов и установок собственного отношения к нему, терпимость к часто неудобным и необъяснимым проявлениям подросткового возраста является на данном этапе жизненного цикла семьи наиболее напряженным и стрессовым.

Для *зрелых супругов* наиболее актуальными трудностями являются редкие встречи со своими детьми, невозможность постоянно находиться рядом с ними, контролировать их, ухудшение здоровья, а также изменение образа жизни после переезда детей и уход за престарелыми родителями.

Трудности, обусловленные ухудшением здоровья супругов, связаны с увеличивающимся возрастом супругов (средний возраст зрелых супругов в нашем исследовании – 54 года). Кроме того, после отделения детей у супругов появляется время на себя, и ухудшение здоровья становится более ощутимым и заметным.

Необходимость ухода за престарелыми родителями приводит к увеличению нагрузки в хозяйственно-бытовой сфере, умножению ответственности. С другой стороны, нелегким является и осознание скорой потери родителей, необходимость подчинения своих интересов, желаний, времени, образа жизни уходу за ними, проявление терпимости к возрастным изменениям в характере родителей.

Важно отметить, что подобные трудности отмечают на данном этапе жизни семьи и мужья, и жены. По-видимому, у супругов на стадии «пустого гнезда» совпадают оценки и переживание жизненных событий.

Таким образом, мы видим, что семьи на изучаемых нами этапах жизненного цикла действительно подвержены возникновению ситуаций, переживаемых членами семьи как трудные и стрессовые. Эти трудности обусловлены как актуальными для семьи на каждом этапе семейного развития функциями и задачами, так и специфическими, индивидуальными для каждой семьи процессами и явлениями семейной жизнедеятельности.

Особенности совладающего поведения супругов на трех этапах жизненного цикла семьи

На втором этапе эмпирического исследования мы изучали совладающее поведение супругов, которое они актуализируют для преодоления трудностей на каждом из изучаемых этапов жизненного цикла семьи, а также социально-психологическую адаптированность супругов как показатель эффективности их совладающих усилий.

Результаты, полученные в процессе эмпирического исследования, позволили нам охарактеризовать специфику совладающего поведения и адаптированности супругов на трех этапах семейного развития.

Молодые супруги при столкновении с трудностями наиболее часто используют стратегии *планирования решения проблемы, проблемно-ориентированного копинга, самоконтроля, социального отвлечения*.

Внутри данных стратегий у молодых супругов оказались наиболее популярными следующие способы совладания: *Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуацииСосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить, Думаю о том, что для меня самое главное, Провожу время с дорогим человеком, Решаю, что теперь важнее всего делать, Хочу, чтобы все это скорее как-то образовалось и кончилось, Прокручиваю в уме, что мне нужно сказать или сделать, Составляю план действий, Сосредотачиваюсь на следующем шаге.*

Наименее популярными у молодых супругов являются стратегии *отвлечения, дистанцирования* и *бегства-избегания*, а конкретные

способы совладания, к которым молодые супруги прибегают реже всего, следующие: *Беру отпуск или отгул, отдаляясь от ситуации, Говорю себе, что это происходит не со мной, Застываю и не знаю, что делать, Избегаю общения с людьми, Отказываюсь верить в то, что это действительно произошло.*

Мы выявили у молодых супругов, участвующих в нашем исследовании, высокие показатели *адаптированности, принятия себя* и *принятия других*, что свидетельствует о том, что они имеют позитивную самооценку, принимают собственные взгляды, мысли и чувства, стремятся к оптимальному поддержанию социальных контактов, доверяют самим себе и окружающему миру, являются адаптированными в семейных и общественных отношениях.

При этом хотелось бы отметить, что выраженность стратегий совладания у молодых супругов различная, что свидетельствует о большей интенсивности использования определенных стратегий совладания с трудностями мужьями или женами.

Таблица 1

Различия в выраженности стратегий совладания у молодых мужей и молодых жен (N = 120)

Стили и стратегии совладающего поведения	**В группе мужей**	**В группе жен**
Проблемно-ориентированный копинг	70,56	73,1
Эмоционально-ориентированный копинг***	45,46	56,12
Копинг, ориентированный на избегание***	49,15	56,5
Отвлечение*	43,6	49,6
Социальное отвлечение***	55,1	66,9
Конфронтативный копинг	45,8	51,25
Дистанцирование	45,5	47,1
Самоконтроль	64,7	64,5
Поиск социальной поддержки***	51,4	64,02
Принятие ответственности	55	61,45
Бегство-избегание*	38,6	46,35
Планирование решения проблемы	74,8	69,3
Положительная переоценка	52,8	58,8

Примечание: * $p \leq 0{,}05$, ** $p \leq 0{,}01$, *** $p \leq 0{,}001$ (*критерий Манна–Уитни*)

Жены на данном этапе семейного развития чаще, чем мужья, выбирают стратегии *эмоционально-ориентированного копинга, отвлечения, поиска социальной поддержки, копинга, ориентированного на избегание, социального отвлечения* и *бегства-избегания*.

При этом мы обнаружили, что такой спектр предпочитаемых стратегий совладания молодыми женами играет неоднозначную роль как в самом процессе совладания с трудными ситуациями, так и в уровне их социально-психологической адаптированности.

Предпочтение молодыми женами таких стратегий совладания, как *поиск социальной поддержки, копинг, ориентированный на избегание, социальное отвлечение,* приводит их на данном этапе жизненного цикла семьи к оптимальному уровню социально-психологической адаптированности, ощущению большего эмоционального комфорта и более продуктивному взаимодействию с окружающими людьми (положительная корреляционная связь данных стратегий совладания с *адаптированностью, принятием себя и других, эмоциональной комфортность*).

Безусловно, открытость и восприимчивость в отношениях с родственниками, друзьями, знакомыми помогает молодым женам в разрешении трудных ситуаций. К тому же проговаривание переживаний, трудностей чаще всего с подругами у молодых женщин является и потребностью, и привычкой. А получение совета, действенной помощи, учитывая недостаточный семейный и жизненный опыт на данном этапе жизненного цикла семьи, молодым женщинам действительно необходим. Возможно также, что некоторое отдаление от ситуации, многократное пересказывание ее помогает молодым женщинам лучше разобраться в трудности, учесть мнения значимых людей и тем самым определить пути разрешения проблемы.

Следовательно, на первом этапе жизненного цикла семьи стремление молодых жен отвлекаться от трудностей, искать помощь и поддержку со стороны окружения помогает им адаптироваться к происходящим изменениям, чувствовать себя более комфортно.

В то же время прослеживается неблагоприятная тенденция в совладающем поведении молодых жен. Оказалось, что часто выбираемый женами на данном этапе жизненного цикла семьи *эмоционально-ориентированный копинг*, казалось бы, необходимый с точки зрения женской психологии и объяснимый большей экспрессивностью и открытостью женщин в переживании своих чувств, связан с *дезадаптированностью, непринятием других,* ощущением *эмоционального дискомфорта, внешним контролем* и *ведомостью* у молодых жен, также как и стратегия *бегства-избегания*.

Иначе говоря, эмоциональные выплески, отреагирование трудных ситуаций, переживания, самокопание, по-видимому, не приводят к облегчению эмоционального состояния у женщин, мешают в разрешении проблем, уводят от преодоления трудностей. Следовательно, на данном этапе жизненного цикла семьи мы можем при-

равнивать *эмоционально-ориентированный копинг* по его значимости для социально-психологической адаптированности к стратегии *бегства-избегания*.

Молодые жены при столкновении с трудностями чаще *Проводят время с дорогим человеком, Разговаривают с тем, чей совет особенно ценят, Беспокоятся о том, что будут делать,* и уже потом *Сосредотачиваются на проблеме и стараются ее решить*. Тогда как молодые мужья чаще *Разрабатывают несколько решений проблемы, Делают то, что считают самым подходящим в данной ситуации, Сосредотачиваются на проблеме и составляют план действий*.

Такие предпочтения молодыми женами в выборе стратегий совладания в сравнении с выборами их мужей могут свидетельствовать о недостаточной готовности женщин к возникающим трудностям и изменениям в семейной и в общественной жизни, о большем стремлении убежать от своих проблем в свое социальное окружение (к родителям, подругам), переложить большую долю ответственности в процессе совладания с трудными ситуациями на мужчин.

При этом проблемное разрешение трудных ситуаций дается молодым женам, по-видимому, нелегко. Такой вывод нам позволяет сделать выявленная в совладающем поведении женщин на данном этапе жизненного цикла семьи прямая корреляционная связь между стратегий *принятия ответственности* и *дезадаптированностью* и обратная связь между стратегией *принятия ответственности* и *принятием себя,* а также ориентацией на *внутренний контроль событий*.

Необходимо отдельно остановиться на стратегии *конфронтативного копинга,* которая, как мы выяснили, связана прямой корреляционной связью с *непринятием себя, эмоциональным дискомфортом, дезадаптивностью, внешним контролем* и *ведомостью*. Т. е. чем чаще молодые супруги выбирают стратегию *конфронтативного копинга* при совладании с трудностями, тем больше они дезадаптивны и больше ощущают эмоциональный дискомфорт и непринятие себя. При этом наличие связи *конфронтативного копинга* с внешним контролем и ведомостью может говорить, на наш взгляд, и о том, что на данном этапе семейного развития у молодых супругов конфронтация – это определенная доля враждебности, и агрессивные усилия не столько по отношению к трудной ситуации, сколько по отношению к самим себе, а возможно, и друг к другу, к собственным супружеским отношениям.

В целом важно сказать о том, что совладающее с трудностями поведение супругов на первом этапе семейного развития свидетельствует о том, что молодые семьи, участвующие в нашем исследовании, с возникающими трудностями совладают, преимущественно

прибегая к активному, конструктивному разрешению ситуаций. При этом существует тенденция более зрелого, проблемно-сфокусированного подхода к разрешению трудностей в совладающем поведении молодых мужей.

В период подросткового возраста ребенка *супруги-родители* при столкновении с трудностями преимущественно используют *проблемно-ориентированный копинг, стратегии планирования решения проблемы, самоконтроля и принятия ответственности*, которые считаются и являются наиболее конструктивными и эффективными при разрешении трудных ситуаций (Крюкова, 2001).

Внутри данных стратегий у супругов-родителей оказались наиболее популярными такие способы совладания: *Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить, думаю о том, что для меня самое главное, стараюсь вникнуть в ситуацию, контролирую ситуацию, стараюсь действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву, составляю план действий, удваивал усилия, чтобы все уладить, провожу время с дорогим человеком, прокручиваю в уме, что мне нужно сказать или сделать.*

Наименее популярными у супругов-родителей являются стратегии *дистанцирования, отвлечения и бегства-избегания*, а конкретные способы совладания, к которым они прибегают реже всего, выделились следующие: *Беру отпуск или отгул, отдаляясь от ситуации, говорю себе, что это происходит не со мной, застываю, замораживаюсь и не знаю, что делать, избегаю общения с людьми, отказываюсь верить в то, что это действительно произошло, надеюсь на чудо, представляю, фантазирую, как все могло бы обернуться.*

Таким образом, выявленное предпочтение супругами-родителями способов совладания, способствующих активному, проблемно-фокусированному разрешению трудных ситуаций, осознанному отношению к ним, свидетельствует об успешном и конструктивном процессе и результате совладания и преодоления нагрузок данного этапа жизненного цикла семьи.

Об этом свидетельствуют также, с одной стороны, и выявленные нами у обоих супругов-родителей высокие показатели *адаптированности, принятия себя, принятия других, внутреннего контроля,* которые указывают на наличии у них положительной самооценки, веры в свои силы и возможности, независимости, принятия собственных ролевых образов, способности разрешать возникающие трудные ситуации, восприятии самих себя самостоятельными и успешными людьми.

С другой стороны, такой вывод подтверждает и большой процент выявленных нами корреляционных связей стратегий совладающего

поведения с параметрами социально-психологической адаптированности супругов-родителей.

Наиболее предпочитаемые супругами-родителями на данном этапе жизненного цикла семьи *проблемно-ориентированный копинг, планирование решения проблемы, самоконтроль* положительно связаны с *адаптированностью, приятием себя, интернальностью, доминированием* и отрицательно связаны с *эмоциональным дискомфортом*. По-видимому, данные стратегии совладания позволяют ощущать себя супругам-родителям активными субъектами в процессе преодоления нагрузок и трудностей, что приводит к ощущению собственного контроля над ситуацией, внутренней эмоциональной уверенности и комфортности.

А стратегии *дистанцирования* и *отвлечения,* которые используются супругами-родителями реже других, связаны с *дезадаптированностью, эмоциональным дискомфортом, внешним контролем, ведомостью,* следовательно, являются деструктивными способами совладания.

На наш взгляд, данный результат, свидетельствующий о наличии связи между стратегиями *дистанцирования* и *отвлечения* и низкими показателями социально-психологической адаптированности весьма неоднозначен.

С одной стороны, неоспорим тот факт, что дистанцирование от ситуации, стремление отделиться от нее и уменьшить ее значимость уводит от реального преодоления трудности, может являться весьма неблагоприятной тенденцией в модели совладающего поведения личности. Но, с другой стороны, учитывая интенсивность предъявляемых к супругам на этом этапе жизненного цикла семьи требований, определенное дистанцирование и отвлечение как возможность для лучшего осознания сложившейся ситуации, для адекватного поиска и накопления сил и ресурсов, облегчения собственного эмоционального состояния могло бы быть весьма полезным для супругов-родителей. При этом определенные трудности, возникающие на данном этапе жизненного цикла семьи, такие, как усиление чувства беспокойства и тревоги за ребенка, возрастные изменения в его характере и отношениях ребенка, в определенные моменты требуют не только активных действий и противодействий, но и дистанцирования от них, проявления терпения и самообладания.

С данной точки зрения, прослеживающаяся в моделях совладающего поведения супругов-родителей тенденция немедленного активного, проблемно-ориентированного преодоления трудностей в противовес возможности дистанцирования и отвлечения, на наш взгляд, может не только характеризовать явственное, непосредст-

венное поведение супругов-родителей, но и свидетельствовать об их высокой степени готовности действовать подобным образом в случае необходимости.

С этой точки зрения, наиболее часто отмечаемая и мужчинами, и женщинами на этом этапе семейного развития трудность, связанная с ощущением постоянной усталости, вполне объяснима не только большой мерой загруженности супругов-родителей в семейной и общественной жизнедеятельности, но и постоянным их пребыванием в состоянии «боевой готовности».

Важно отметить, что выраженность стратегий совладания на третьем этапе жизненного цикла семьи у зрелых супругов различная, что свидетельствует о большей интенсивности использования определенных стратегий совладания с трудностями мужей или жен.

Таблица 2

Различия в выраженности стратегий совладания мужей и жен в период подросткового возраста ребенка (N = 120)

Стили и стратегии совладающего поведения	**В группе мужчин**	**В группе женщин**
Проблемно-ориентированный копинг	77,7	80,5
Эмоционально-ориентированный копинг	51,8	53,3
Копинг, ориентированный на избегание	51,2	53,3
Отвлечение	44,3	48,4
Социальное отвлечение	61	61,3
Конфронтативный копинг	56,8	55,4
Дистанцирование	49,2	55
Самоконтроль	69,2	71,6
Поиск социальной поддержки***	48,2	61,4
Принятие ответственности	65,2	61,45
Бегство-избегание*	45,8	41,35
Планирование решения проблемы	78,1	79,2
Положительная переоценка	54,5	61,1

Примечание: * $p \leq 0{,}05$, ** $p \leq 0{,}01$, *** $p \leq 0{,}001$ (*критерий Манна–Уитни*)

Мы обнаружили, что жены-матери чаще, чем их мужья, выбирают стратегию *поиска социальной поддержки,* тогда как мужья-отцы больше своих жен предпочитают стратегию *бегства-избегания*.

Большее предпочтение женами-матерями стратегии *поиска социальной поддержки* может объясняться, прежде всего, тем, что женщины по своей природе более склонны делиться с окружающими своими трудностями и переживаниями, более открыты в выражении своих чувств и эмоций.

Также немаловажно вспомнить и об особом аспекте трудных ситуаций этого периода жизни семьи (плохое поведение ребенка, непослушание, поиск возможностей продолжения образования, проблемы со здоровьем, риск употребления ребенком алкоголя, курения, антисоциальные компании и т. д.). Разрешение таких проблем обычно сопряжено с необходимостью взаимодействия с окружающими людьми, необходимостью формирования и широкой социальной сети. Общение и взаимодействие с супругом, родственниками, учителями, руководителями различных детских организаций, психологами, друзьями, соседями становится не просто потребностью, но и необходимостью для более успешного и эффективного разрешения трудных ситуаций.

Мужья-отцы, как мы определили, значимо чаще своих жен выбирают стратегию *бегства-избегания,* что, по-видимому, является показателем того, что на данном этапе жизненного цикла семьи в определенных ситуациях мужчины склонны уступать первенство в процессе совладания с трудностями своим женам.

Тем не менее в целом совладающее поведение супругов-родителей в период подросткового возраста ребенка, прежде всего, активно, проблемно-сфокусированно, отражает не только действенное разрешение трудных ситуаций, но и высокий уровень готовности к ним. Стратегии совладания, которые предпочитают супруги-родители, являются оптимальными, эффективными и ведут к высокому уровню социально-психологической адаптированности. При этом важно заметить, что женщины все же нередко принимают на себя главную роль в семейном совладании.

Зрелые супруги на стадии «пустого гнезда» при совладании с трудными ситуациями преимущественно выбирают стратегии *проблемно-ориентированного копинга, планирования решения проблемы, самоконтроля и положительной переоценки*. Среди конкретных способов совладания наиболее популярными у зрелых супругов оказались следующие: *Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации, Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию, Говорю с другими, чтобы больше узнать о ней, Пытаюсь увидеть в ситуации что-то положительное, Хочу, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.*

Наименее популярными у зрелых супругов являются стратегии *копинга, ориентированного на избегание, отвлечения и бегства-избегания,* а конкретные способы совладания, к которым зрелые супруги прибегают реже всего, следующие: *Беру отпуск или отгул, отдаляясь от ситуации, Избегаю общения с людьми, Хожу*

по магазинам, ничего не покупая, Отказываюсь верить в то, что это действительно произошло, Балую себя любимой едой.

Эти особенности совладающего с трудностями поведения на данном этапе семейного развития, как оказалось, связаны с социально-психологической адаптированностью зрелых супругов.

Так, *проблемно-ориентированный копинг* и стратегия *планирования решения проблемы* положительно связаны с *адаптированностью, принятием себя, принятием других, эмоциональным комфортом* и *внутренним контролем* в поведении зрелых супругов, а стратегия *самоконтроля* – с фактором *доминирования*. т. е. более частое использование данных стратегий совладания с трудностями супругами характеризует зрелую семью как адаптивную, приспособленную к изменяющимся условиям жизни, свидетельствует о том, что зрелые супруги с трудностями и проблемами совладают.

Тем не менее важно отметить, что *положительная переоценка,* довольно часто выбираемая супругами в ситуации трудностей на данном этапе жизни семьи, как оказалось, связана прямой корреляционной связью с *эмоциональным дискомфортом* и *ведомостью*. По-видимому, выбор стратегии *положительной переоценки* не позволяет зрелым супругам занимать позицию в процессе совладания, быть активным участником действенного разрешения трудной ситуации, что нередко приводит к ощущению эмоционального дискомфорта.

Также прямая связь стратегии *положительной переоценки* и *эмоционального дискомфорта* может свидетельствовать, на наш взгляд, о повышенной тревожности зрелых супругов. Стремление зрелых супругов к позитивному истолкованию возникающих трудных ситуаций, вероятнее всего, не позволяет им полностью о них забыть, значимо уменьшить стрессогенность этих ситуаций.

Стратегии *бегства-избегания* и *эмоционально-ориентированный копинг* на данном этапе жизненного цикла семьи являются непродуктивными способами совладания с трудными ситуациями, так как связаны с *дезадаптированностью, непринятием себя, внешним контролем, эмоциональным дискомфортом* зрелых супругов. Стремление к избеганию, эмоционально деструктивное отреагирование возникающих проблем и трудностей, погружение в эмоции и внутренние переживания уводят от активного разрешения трудных ситуаций создают неблагоприятное эмоциональное состояние, на фоне которого проявляется недовольство собой и окружающими, низкая уверенность в себе, в собственных силах и действиях, подверженность внешним влияниям в поведении зрелых супругов.

Мы определили также, что стратегии *дистанцирования, отвлечения, копинг, ориентированный на избегание,* имеют на данном этапе

жизненного цикла семьи положительное значение, способствуя ощущению *эмоционального комфорта* и *принятию других*. По-видимому, некоторое отдаление от тревожащей ситуации позволяет увидеть трудную ситуацию со стороны, лучше разобраться в ней и более осознанно подойти к ее разрешению. Важно отметить, что данные стратегии могут являться для зрелых супругов в определенной степени тенденцией самосохранения, стремлением сберечь собственные эмоциональные, физические силы и ресурсы, дают возможность собраться с силами и найти дополнительные ресурсы совладания. С этой точки зрения, использование стратегий *отвлечения* и *дистанцирования* может обусловливаться жизненным опытом, зрелостью супругов на данном этапе семейного развития. Именно тогда появляется понимание, что не все трудности семейной и общественной жизни можно решить активными, немедленными действиями.

С другой стороны, такая особенность в совладающем поведении зрелых супругов может быть связана со спецификой трудностей, переживаемых ими на данном этапе семейного развития (редкие встречи с детьми, невозможность быть рядом с ними все время, ухудшение здоровья, необходимость ухода за престарелыми родителями). Такие трудности невозможно разрешить активными, решительными действиями, можно лишь привыкнуть к ним, осознать их как неизбежность жизненного и семейного развития.

Важно отметить также некоторое, на первый взгляд, рассогласование полученных результатов в отношении стратегии *социального отвлечения* и *поиска социальной поддержки*. Мы обнаружили, что такие стратегии на данном этапе семейного развития различаются по своему значению и влиянию.

Так, стратегия *социального отвлечения* положительно связана с *адаптированностью, принятием себя* и *принятием других,* в то время как стратегия *поиска социальной поддержки* связана обратной корреляционной связью с *адаптированностью, принятием себя* и *интернальностью* зрелых супругов.

Оказалось, что отвлечение от возникающих проблем, открытость социальным связям и контактам, стремление к взаимодействию с окружающими людьми при разрешении трудностей способствует социально-психологической адаптированности, придает уверенности в себе, позволяет зрелым супругам чувствовать разделенность собственных чувств и переживаний. Тогда как полная, всецелая ориентация на свое социальное окружение при разрешении трудных ситуаций приводит к эмоциональному напряжению, неверию в себя и собственные силы, к ведомости и подверженности внешним влияниям в поведении зрелых супругов.

Важно также отметить, что выраженность стратегий совладания на третьем этапе жизненного цикла семьи у зрелых супругов различная, что свидетельствует о большей интенсивности использования определенных стратегий совладания с трудностями мужьями или женами.

Таблица 3

Различия в выраженности стратегий совладания у мужей и жен на стадии «пустого гнезда» (N = 86)

Стили и стратегии совладающего поведния	**В группе мужчин**	**В группе женщин**
Проблемно-ориентированный копинг	72,6	68,8
Эмоционально-ориентированный копинг	55,9	57,8
Копинг, ориентированный на избегание	49,9	52,9
Отвлечение	47,2	49,4
Социальное отвлечение	55,4	59,1
Конфронтативный копинг	61,5	55,35
Дистанцирование	53,1	53,5
Самоконтроль	65,6	61,7
Поиск социальной поддержки**	51,8	64,6
Принятие ответственности	56,2	58,3
Бегство-избегание	44,6	47,9
Планирование решения проблемы*	73,25	62,14
Положительная переоценка	59,9	62,6

*Примечание: * $p \le 0{,}05$, ** $p \le 0{,}01$, *** $p \le 0{,}001$* (*критерий Манна–Уитни*)

Мы выяснили, что жены на данном этапе семейного развития чаще, чем мужья, выбирают стратегию *поиска социальной поддержки,* тогда как мужья на данном этапе жизненного цикла семьи по сравнению с женами предпочитают стратегию *планирования решения проблемы*.

Зрелые жены отвечают, что при столкновении с трудностями чаще *Говорят с другими, чтобы больше узнать о ситуации, Спрашивают совета у родственника или друга, которого уважают, Проводят время с дорогим человеком, Разговаривают с тем, чей совет особенно ценят.* Тогда как их мужья чаще *Сосредотачиваются на проблеме и составляют план действий, Пользуются прошлым опытом, Делают то, что считают самым подходящим в данной ситуации.*

В. В. Знаков выделяет определенную особенность именно женского совладания с трудностями: рассказывание, пересказывание женщинами трудной ситуации своему окружению способствует лучшему ее пониманию (Знаков, 2005).

С другой стороны, более низкая выраженность стратегии *поиска социальной поддержки* у зрелых мужей в сравнении со зрелыми женами может быть связана с выявленным нами различием между ними по фактору *принятия других*. Оказалось, что мужья на данном этапе жизненного цикла семьи менее склонные принимать других, проявлять терпимость по отношению к особенностям поведения, характера, привычек и образа жизни окружающих и, следовательно, возможно и меньше доверять своему социальному окружению.

При этом более предпочитаемая зрелыми мужьями, нежели их женами, стратегия *планирования решения проблемы* положительно связана с *адаптированностью, принятием себя* и *принятием других*. И, по-видимому, ведет к более конструктивному подходу к возникающим трудным ситуациям, к стремлению полагаться при разрешении трудных ситуаций на собственные усилия и действия.

Важно также отметить, что, как оказалось, зрелые мужья обладают высокими показателями социально-психологической *адаптированности* и *принятия себя,* тогда как жены – лишь средними, что характеризует зрелых мужей на данном этапе жизненного цикла семьи более позитивно принимающими себя, свои мысли, чувства и действия, верящими в собственные силы и возможности.

В целом выявленная нами специфика совладающего поведения супругов на данном этапе семейного развития свидетельствует о том, что зрелые супруги с возникающими трудностями совладают, чаще используя продуктивные и активные способы преодоления нагрузок в сочетании с поиском социальной поддержки.

Таким образом, выявленные особенности совладающего с трудностями поведения на трех изучаемых этапах семейного развития в «условно благополучных» семьях свидетельствуют о том, что молодые супруги, супруги-родители, зрелые супруги, участвующие в нашем исследовании, с возникающими трудностями совладают, преимущественно прибегая к активному, конструктивному разрешению трудных ситуаций.

Динамика совладающего поведения супругов на трех этапах жизненного цикла семьи

В ходе третьего этапа эмпирического исследования мы выявили значимые различия в выраженности стратегий совладания у супругов на трех изучаемых этапах жизненного цикла семьи.

Статистический анализ различий совладающего поведения (критерий Колмогорова-Смирнова) показал, что супруги-родители чаще, чем молодые супруги, используют *проблемно-ориентированный копинг* ($p < 0,001$), *конфронтативный копинг* ($p < 0,01$) и *планирование*

решения проблемы ($p > 0{,}025$) и чаще зрелых супругов выбирают *проблемно-ориентированный копинг* ($p < 0{,}01$) *и планирование решения проблемы* ($p < 0{,}025$).

На этапе «пустого гнезда» зрелые супруги чаще, чем молодые супруги, выбирают *эмоционально-ориентированный копинг* ($p < 0{,}005$), *конфронтативный копинг* ($p < 0{,}005$) и *дистанцирование* ($p < 0{,}025$) и чаще супругов-родителей используют *эмоционально-ориентированный копинг* ($p < 0{,}05$).

Оказалось, что на втором этапе жизненного цикла семьи супруги-родители совладают с возникающими трудностями наиболее активно и конструктивно, отличаясь от молодых и зрелых супругов более выраженным проблемно-сфокусированным копингом.

На наш взгляд, высокая выраженность проблемно-ориентированных стратегий в совладании супругов-родителей может быть объяснима особенностями данного этапа семейного развития. С одной стороны, данный период предъявляет к супругам множество требований и в семейной, и в профессиональной жизни, множество задач в сфере супружеских, детско-родительских, общественных отношений, отношений в границах расширенной семьи, характеризуется повышенной ответственностью этих требований, задач, функций.

Интенсивность родительской роли на данном этапе семейного развития предполагает принятие ответственности за жизнь и благополучие подростка. Необходимо своевременно и адекватно реагировать на возникающие трудности, потребности ребенка, требования общественной жизни, необходимо быть в определенной степени эталоном для формирования и развития у подростка адекватного отношения к различным жизненным ситуациям, требуется «не упустить» ребенка, в период сложного подросткового возраста направить его активность в нужное, общественно одобряемое русло.

С другой стороны, к данному этапу жизненного цикла семьи супруги подходят, во-первых, уже сформировавшимися, самостоятельными, состоявшимися личностями в социально активном возрасте, с устойчивыми жизненными принципами и взглядами, уже добившимися определенных успехов в жизни, продолжающими строить свою карьеру, укреплять финансовое благополучие семьи и реализовываться в профессиональной деятельности. Во-вторых, с достаточным жизненным опытом, опытом совместной жизни и совместного разрешения трудных ситуаций, что, безусловно, является ресурсом эффективного совладания с трудными ситуациями в семье.

Таким образом, несмотря на то, что семьи на трех этапах жизненного цикла, участвующие в нашем исследовании, совладают

с возникающими трудностями преимущественно действенно, конструктивно, используя проблемно-ориентированные способы преодоления трудностей и нагрузок, мы видим, что на пике проблемно-сфокусированного совладания находятся супруги-родители подростков.

Выводы

Полученные и представленные нами результаты проведенного эмпирического исследования позволили сделать следующие выводы:

1 На каждом из трех этапов жизненного цикла семьи существуют ситуации, переживаемые и оцениваемые супругами как трудные и стрессовые, требующие мобилизации сил и ресурсов членов семьи. Данные ситуации определены и обусловлены, прежде всего, самим этапом семейного развития, теми функциями, задачами и требованиями, которые на каждом из этапов жизни семьи являются наиболее значимыми и актуальными.

2 Возникающие в семейной жизнедеятельности трудности приводят к необходимости реализации членами семьи совладающего поведения. При этом каждый из рассматриваемых нами этапов жизненного цикла семьи характеризуется особой спецификой совладающего с трудностями поведения, разной долей участия мужа и жены в процессе преодоления проблем и напряженностей в сфере семейной жизнедеятельности.

3 Реализуемое супругами совладающее поведение в ходе развития семьи связано с социально-психологической адаптированностью супругов. Необходимо отметить, что были выявлены общие для всех этапов жизни семьи тенденции этой взаимосвязи. Так, оказалось, что использование активных, проблемно-фокусированных совладающих усилий супругов, направленных на решение проблемы, планирование и самоконтроль, способствует лучшей адаптированности супругов, принятию себя и окружающих людей. Преобладание в совладающем поведении мужа и жены стратегий эмоционально-ориентированного копинга и бегства-избегания, напротив, препятствует адаптированности супругов, приводит к неверию в себя, в свои силы и способности, что проявляется в снижении качества семейного функционирования.

4 На изученных этапах жизненного цикла «условно-благополучной семьи» прослеживается динамика в использовании проблемно-ориентированных стратегий совладающего поведения. Сравнивая семьи на разных этапах жизненного цикла, мы пришли к выводу о том, что от момента создания семьи выраженность использования проблемно-ориентированных стратегий нарастает

до середины семейного цикла, когда супруги склонны более активно, жестко, целенаправленно разрешать возникающие трудности, более действенно и осмысленно справляться со стрессами. В дальнейшем в ходе семейного развития использование проблемно-ориентированного совладания снижается, супруги позволяют себе чаще обращаться за помощью, находить на время отвлечение от возникающих проблем, давать себе право на выражение эмоций и чувств.

5 Важно отметить, что, как оказалось, «условно-благополучные» семьи, не находящиеся в особых ситуациях жизни, на которых традиционно не обращается внимание специалистов, переживают довольно большой спектр трудных и стрессовых ситуаций, в том числе заключенных в самом процессе семейной жизнедеятельности. При этом особенностью, ресурсом их жизнестойкости и стабильности является способность применять проблемно-ориентированные совладающие способы и усилия наряду с совокупностью других стратегий совладающего поведения.

Литература

Абабков А. В., Перре М., Планшеров Б. Систематическое исследование семейного стресса и копинга // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. М., 1998. № 2.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1.

Дружинин В. Н. Психология семьи. Екатеринбург: Деловая книга, 2000.

Знаков В. В. Психология понимания: Проблемы и перспективы. М.: Изд-во ИП РАН, 2005.

Крюкова Т. Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2004. № 4.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

Палуди М. Психология женщины. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.

Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2003.

Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 2-е изд., расшир. и дополн. СПб: Питер, 2000.

BodenmannG. Die Bedeutung von Stress für die Familienentwicklung: Göttingen: Hogrefe. 2000.
BodenmannG. Stress, kritische Lebensereignisse und Partnerschaft: Universität Fribourg, 2002.
Handbook of Coping: Theory. Research. Applications // Ed. by M. Zeidner, N. S. Endler. New York, 1996.
Hil R. Families under Stress. New York: Harper, Row, 1949.
Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing House, 1984.
McCubbin H. I., Patterson H. I. The Family Stress Process: The Double ABCX Model of Adjustment and Adaption // Marriage and Family Review. 1983. No. 3. P. 7–37.
Stress and the Familie. Vol. 1. Coping with Normative Transitions / Ed. By H. I. McCubbin and C. R. Figley. Brunner. Mazel Publishers, New York, 1983.

Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями

М. С. Голубева

Представлены результаты теоретического и эмпирического изучения совладающего поведения родителей, находящихся в ситуации хронического стресса, когда в семье воспитывается ребенок с тяжелой патологией зрения или слуха. В исследовании проверялись следующие основные гипотезы: 1) ежедневные трудности, с которыми сталкиваются родители, воспитывающие детей с тяжелыми нарушениями зрения или слуха, сопряжены с негативной симптоматикой переживаний ими хронического стресса; 2) личностные качества (эмоциональные характеристики, коммуникативные характеристики, самооценка) влияют на выбор родителями определенных стилей/стратегий совладающего поведения; 3) при совладании с трудностями качество общения и социальная поддержка проявляют себя и как ресурс, и как дополнительный стрессор для родителей, чьи дети имеют тяжелую сенсорную патологию. В результате гипотезы подтвердились: ежедневные трудности для таких родителей становятся необратимым хроническим стрессом, личностные качества формируют особенный стиль совладания с хроническим стрессом.

Ключевые слова: хронический стресс, стресс-катастрофа, совладающее поведение, стили/стратегии совладания, субъект совладания, личностный ресурс, социальная поддержка.

Совладающее поведение в современных психологических исследованиях понимается как активное преобразующее поведение субъекта, помогающее ему справиться с жизненными трудностями, относящееся к жизнетворческим свойствам личности или конструктивным силам (Анцыферова, 1994; Абульханова, 2001; Крюкова, 2002, 2005).

Теоретическая цель исследования заключается в анализе подходов к изучению стресса родителей, имеющих детей с тяжелым

психофизиологическими нарушениями, и в изучении субъектной позиции совладающего со стрессом поведения.

Мы обращаемся к исследованию совладающего поведения родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями (нарушения зрения или слуха). Детей с такими нарушениями относят к категории детей с ограниченными возможностями здоровья и жизнедеятельности, когда сбой в деятельности сенсорной системы организма значительно нарушает адаптацию ребенка к условиям жизни в обществе и приводит в дальнейшем к патологическим формированиям личности (Лубовский, 2003). Не вызывает сомнения, что признание у ребенка необратимого нарушения в развитии является для родителей исключительным по своей травмирующей силе событием. Такое событие относят к числу *экстремальных* стрессов, когда уровень стресса настолько высок, что сопровождается дезадаптационными процессами в сфере здоровья (психического или физического) (Майрамян, 1976; Мастюкова, Московкина, 1991, 2003; Шипицына, 2002; Ткачева, 2004). Столкнувшись с такой ситуацией, родители ребенка не могут устоять перед действием множественных трудностей и защититься от восприятия их обществом через призму «стигмы» ребенка (по Гоффману, «stigma» – пятно), что присваивает им статус родителей «не таких, как все», «особых». Долгое время поиск моделей психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья оставлял в стороне вопросы психологического здоровья их родителей. Родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья, отводилась роль воспитателей, обязанных развивать и адаптировать ребенка к условиям общественной жизни (Смирнова, 1967; Корсунская, 1969).

Начиная с 80-х годов XX в. феномен «особого» родительства в ситуации рождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья начинает изучаться через призму семейного стресса и кризиса. Большинство исследователей, изучая стресс «особого» родительства, останавливаются в основном на рассмотрении защитных механизмов поведения родителей, их личностных девиациях (Семаго, 1998; Сорокин, 1998; Иванов, Исаев, 2000 и др.).

Выбранная нами научная концепция психологии субъекта (Знаков, 2002; Сергиенко, 2002) позволяет изучить совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями. Такое поведение включает осознанный выбор тех способов, которые помогают родителям справиться (или примириться) с трудностями с целью сохранения собственного благополучия, в том числе и эмоционального. Поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, совладающее

поведение относят к факторам активности личности, называют дескриптором субъекта. Совладающее поведение связывают с личностным развитием, благополучием, наличием ресурсов и адаптацией (Крюкова, 2002, 2005).

Мы отмечаем, что исследователям копинга (Сапоровская, 2002; Белорукова, 2005) более доступно изучение совладающего поведения человека при переживании им «нормативных» (естественных) трудных жизненных ситуаций (семейных, личностных, социальных), где очевидным результатом совладания является приобретение (новая роль, социальный статус, автономность и т. д.). Малоизученным на сегодняшний день является совладающее поведение личности, переживающей сильный экстремальный стресс или стресс уровня катастрофы (например, потеря, тяжелая болезнь), и вопрос «цены» жизненных приобретений при выживании в стрессе такого уровня. В этом случае большую ценность приобретает понятие *личностный копинг-ресурс,* которые зависит от таких личностных структур, которые помогают управлять стрессом, направляют энергию на достижение значимых целей, формируют новое отношение к собственным личностным усилиям (Франкл, 1990).

Эмпирическая цель исследования состоит в том, чтобы изучить особенности совладающего поведения родителей, имеющих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями, связь стилей/стратегий совладания с личностными чертами родителей, качеством получаемой ими социальной поддержки и субъективным благополучием, а также выявить качественно отличные особенности совладающего с ежедневными трудностями поведения родителей, воспитывающих детей с нарушениями в развитии, и родителей нормально развивающихся детей.

В ходе исследования проверялись следующие гипотезы:

1 ежедневные трудности, с которыми сталкиваются родители, воспитывающие детей с тяжелыми нарушениями зрения или слуха, сопряжены с негативной симптоматикой переживаний ими хронического стресса;

2 личностные качества (эмоциональные характеристики, коммуникативные характеристики, самооценка) влияют на выбор родителями, имеющими детей с тяжелыми нарушениями зрения или слуха, определенных стилей/стратегий совладающего поведения;

3 при совладании с трудностями качество общения и социальная поддержка проявляют себя и как ресурс, и как дополнительный стрессор для родителей, чьи дети имеют тяжелую сенсорную патологию;

4 субъективное благополучие в сфере здоровья и повседневной жизни родителей, воспитывающих детей с тяжелыми нарушениями зрения или слуха, связано с выбором ими определенных стратегий/стилей совладающего поведения.

Исследование проводилось на базе школ-интернатов для детей с нарушением слуха (г. Кострома и г. Ярославль), школы-интерната для детей с нарушением зрения (г. Кострома), специальных дошкольных образовательных учреждений № 18, № 41 компенсирующего вида для детей с нарушением зрения (г. Кострома), общеобразовательной школы № 34, дошкольного образовательного учреждения № 31 массового типа г. Костромы. Исследование проводилось в течение 4 лет (2002–2006).

Методический комплекс. Предпочитаемые родителями копинг-стили/стратегии диагностировались с помощью опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н. Эндлера и Дж. Паркера 1991 (адаптация Т. Л. Крюковой, 2001) и Опросника способов совладания (ОСС) Р. Лазаруса и С. Фолькман, адаптированного Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой (2004).

Для изучения личностных качеств родителей использовался 16 PF опросник многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (№ 105), тест жизненных ориентаций (оптимизм/пессимизм) ELOT Extended Life Orientation Test (E. Chang, 2000) (адаптация Замышляевой, Крюковой, 2004).

Методика «Социальная сеть» Г. Перри (1990) использовалась с целью изучения вариантов социальной поддержки (эмоциональная, информационная, товарищеская поддержка и практическая помощь), значимых для родителей в совладании с трудными жизненными ситуациями.

Для получения качественной информации о трудностях родителей, воспитывающих детей с сенсорными нарушениями, и сопутствующих им субъективных переживаний, а также о возможных ресурсах совладания использовалось феноменологическое полуструктурированное интервью, разработанное автором данной статьи.

В качестве *дополнительных* методов для изучения психосоциального уровня развития детей применялись метод изучения личных официальных документов детей (личные дела, медицинские карты, карты индивидуального психического развития) и анкета, выявляющая детей группы риска, разработанная Л. В. Кузнецовой (2002).

Для диагностики субъективного благополучия родителей использовалась *Шкала субъективного благополучия* (шкала СБ), 1988, Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche, адаптированная М. В. Соколовой, 1996. Методика послужила небольшим скрининговым

инструментом для выявления взаимосвязи выбора родителями способов совладания с их оценкой собственного эмоционального состояния.

Для обработки полученных эмпирических данных применялись методы математической статистики программного пакета Statistica 6.0. При статистической обработке данных и проверке гипотез использовались методы непараметрической статистики (U-критерий Манна–Уитни, метод ранговой корреляции Спирмена – *r*-критерий), метод регрессионного анализа, позволяющий выявить степень взаимовлияния и взаимообусловленности переменных, коэффициент конкордации (W) для определения согласованности мнений в группе.

Участники исследования. Вся эмпирическая выборка составила 205 человек, из них 128 взрослых и 77 детей дошкольного и младшего школьного возраста. Все участники исследования были разделены на две группы.

1 Экспериментальная группа – родители с детьми, имеющими тяжелые нарушения зрения или слуха (38 матерей, 23 отца и 38 детей, всего 99 человек). Средний возраст матерей – 37 лет, отцов – 42 года. Среди детей 24 ребенка имеют IV степень тугоухости, граничащую с глухотой, и 14 детей с глубокими нарушениями зрения (с остаточным зрением от 0,01 до 0,05, при осложненных зрительных заболеваниях до 0,08).
2 Контрольная группа – родители с нормально развивающимися детьми (39 матерей, 28 отцов и 39 детей, всего 106 человек). Средний возраст матерей – 36 лет, отцов – 41 год.

Известно, что родители, имеющие ребенка с проблемами в развитии, по-разному справляются с таким стрессом, *совладая/несовладая* с нависшей угрозой их личного спокойствия. Одни не могут смириться со случившимся, не принимают такой ход развития жизни, теряют контроль поведения. Итогом неприспособления к ситуации могут быть такие действия родителей, как отказ от ребенка, его эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Другие, наоборот, прилагают все усилия для противостояния стрессовому событию, включая все возможные и невозможные личностные потенциалы с целью сохранения собственного благополучия и оказания помощи ребенку по выживанию в мире, приспособленном к нуждам здоровых людей.

Родителей, которые приняли участие в нашем исследовании, мы условно характеризуем как «родителей принимающих». Термин «родители принимающие» предлагается И. А. Сергеевой (2003). Это

родители, любящие ребенка, заботящиеся о его здоровье и личном благополучии. Попытки общения с неблагополучными родителями были безуспешны.

В исследовании участвовали 20 воспитателей, 7 учителей-дефектологов, 5 психологов, работающих в вышеуказанных специализированных школах-интернатах и дошкольных учреждениях для детей с нарушением зрения или слуха, а также 4 воспитателя, 4 педагога и 2 психолога, работающих в вышеуказанных общеобразовательных школьных и дошкольных учреждениях. Все они выступили в роли экспертов поведения и развития детей, поведения родителей. Все эксперты обладают необходимой квалификацией, подтвержденной аттестационными документами, необходимыми знаниями по предмету исследования.

Результаты исследования

На основе контент-анализа ретроспективных данных, полученных в интервью с родителями, мы выявили, что жизненное событие, связанное с признанием у ребенка тяжелого сенсорного нарушения, явилось для родителей стрессом уровня катастрофы (*«беда пришла в дом», «шок», «горе», «обухом по голове», «это не описать», «паника»*). Такой стресс сопровождался неконтролируемыми эмоциональными переживаниями, утратой чувства реальности и неразрешимыми трудностями: *«не хотели верить», «этого не может быть», «как дальше жить?», «что будет с моим ребенком?», «боль», «обида», «я думала, что уже никогда не буду жить нормально», «казалось, что нормальной жизни уже не будет».*

Далее родителям мы задавали вопрос о том, какие переживания и трудности существуют для них сейчас, когда прошло время с момента установления ребенку медицинского диагноза. Напомним, что в нашем исследовании принимали участие родители, чьи дети находятся в возрасте 4–8 лет. Диагноз детям был поставлен в возрасте от 0 до 1,5 лет.

Нам удалось косвенно установить, что в ходе жизненного цикла семьи стресс снижает уровень экстремальности, переходя в «привычку», «примирение» или хроническое состояние, т. е. хронический стресс. Основные трудности и переживания в жизни этих родителей таковы: тревога за будущее ребенка, его переживания по поводу осознания своего дефекта; беспокойство за развитие и здоровье ребенка; периодически возникающий эмоциональный дискомфорт *«притупляющаяся, но не исчезающая душевная боль».*

Между тем в жизни этих родителей присутствуют события и переживания, осознанно оцениваемые ими как позитивные, т. е.

приобретающие значение жизненных ресурсов. Например, радость общения с ребенком, интерес к личностным особенностям и способностям ребенка (*«хорошо поет», «рисует», «радует учебой», «любопытный»*), новые жизненные позиции, приобретение ценностей (*«я стал терпимее к людям», «я стала сильнее»*).

Отвечая на вопрос интервью: *«Как вы справляетесь с жизненными трудностями»* – родители называли разные способы. Мы вычленили такие смысловые единицы в ответах родителей, которые позволили нам условно классифицировать стратегии их поведения на *совладание* и *защиту*.

Среди способов поведения, относящихся к *совладанию,* мы выделяем включение родителей в коррекционно-образовательный процесс (*«занимаемся с ребенком дополнительно дома», «стараюсь найти методики, книги по развитию такого ребенка»*), обращение к людям, обладающим опытом решения данных проблем (*«консультируюсь со специалистами», «советуюсь с другими родителями»*), обдумывание проблем, вера, сравнение с более тяжелыми случаями патологии (*«есть нарушения хуже, чем у моего ребенка»*), терпение в ожидании результатов психосоциального развития ребенка.

Способы *защитного поведения:*

1 рационализация – связана с тем, что родители не до конца примирились с ситуацией: надежда на излечение (операции), обращение к *«лучшим»* специалистам;
2 идентификация – родители успокаивают себя тем, что пытаются найти в себе, в жизни окружающих подтверждения того, что не все обладают успешными качествами (например, фраза родителя *«не поступит мой ребенок в институт – не беда, я тоже не поступил и живу не хуже других»*);
3 сопротивление – противодействие родителей вмешательству психологической помощи (*«сейчас нам помощь уже не нужна», «любая беседа для нас тяжела, не хотелось бы вспоминать прошлое»*);
4 фантазирование – в планировании будущей жизни ребенка родители создают такие ситуации, которые невозможно реализовать с учетом сложности патологии у ребенка (например, некоторые матери хотят, чтобы их дети пошли в армию).

Нами выявлена структура совладающего поведения родителей детей с нарушениями зрения и слуха. Напомним, что совладание осуществляется посредством выбора субъектом копинг-стратегий, которые рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется

с жизненными трудностями. Результаты показали, что родители детей с тяжелыми нарушениями зрения или слуха, так же как и родители нормально развивающихся детей, используют конструктивные стили и стратегии совладания: *проблемно-ориетированный копинг,* субстиль *социальное отвлечение,* стратегии *«планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки», «самоконтроль», «положительная самооценка».* Реже используются *эмоционально-ориентированный копинг, копинг избегания,* субстиль *отвлечение,* стратегии *дистанцирования, конфронативного копинга.*

Особенностями в совладающем поведении с жизненным событием, когда у ребенка признается тяжелое нарушение, являются:

- отсутствие опыта и невозможность использовать привычное поведение и редкое обращение к социальной поддержке ($p < 0{,}01$).
- в семьях, устоявших перед трудностями, связанными с нарушением у ребенка, супруги развивают способность действовать согласованно ($r = 0{,}8$). Это свидетельствует о *«диадическом копинге»* (Bodenmann, 2002) в отношениях матери и отца в семье как зрелого совладания с трудностями (таблица 1). Мы считаем, что у таких родителей изначально имелись потенциальные ресурсы (любовь, уважение), которые проявили себя при стрессе-катастрофе (тяжелое нарушение у ребенка).

Таблица 1

Результаты вычисления уровня согласованности в выборе родителями стилей/стратегий совладания

Стили/субстили	**Средний ранг**	**Сумма**	**Среднее**	**Стандарт. откл.**
Проблемно-ориентированный копинг	4,81	284	57,0	10,1
Эмоционально-ориентированный копинг	3,69	218	41,6	9,3
Копинг, ориентированный на избегание	3,49	206	39,1	7,7
Отвлечение	1,58	93	16,1	4,4
Социальное отвлечение	1,41	83	15,19	3,81

С помощью методики «Социальная сеть» Пэрри (1990) мы выявили, что матери и отцы, имеющие детей с тяжелыми нарушениями, первое место в сети их социальной поддержки отводят своей (своему) супруге/супругу. Это доказывает их супружеский ресурс. Интересно, что в семьях нормально развивающихся детей, по нашим результатам

и результатам близких нашим исследований (Крюкова, Орехова, 2003), женщины и мужчины, находясь в супружеском союзе, чаще получают поддержку от близких родственников, нежели от собственного супруга(и).

Рассматриваемая нами первоначально как копинг-ресурс социальная поддержка, которую получают родители, воспитывающие детей с нарушениями зрения или слуха, имеет следующие особенности: представлена более узким кругом близких людей, более плотными межличностными отношениями по сравнению с родителями нормально развивающихся детей. Влияние социальной поддержки на эмоциональное состояние родителей амбивалентно. С одной стороны, социальная поддержка не позволяет им *дистанцироваться* ($p < 0,001$) и *избегать* проблем ($p < 0,05$) и связана с повышением усилий по *принятию ответственности* ($p < 0,01$) в трудных ситуациях (таблицы 2, 3). С другой стороны, избыток информационной социальной поддержки вызывает у матерей потерю *самоконтроля* ($p < 0,02$).

Среди значимых результатов нашего исследования – данные об изучении влияния личностных черт и жизненных ориентаций оптимизма и пессимизма на выбор родителями определенных стилей/стратегий совладания. Мы использовали Опросник многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (16 PF), (№ 105).

Сразу обращает на себя внимание тот факт, что предикторами выбора родителями конструктивных способов совладания являются те личностные черты, которые относятся, прежде всего, к их эмоциональной сфере. Эмоциональная чувствительность, эмоциональная напряженность, слабая эмоциональная регуляция, тревожность влияют на *поиск* родителями *решения проблем*, *обращение за социальной поддержкой*. Такие качества одновременно допускают и неконструктивные эмоционально-экспрессивные реакции родителей на действие трудностей (*конфронтацию, дистанцирование*), тем самым ухудшают их эмоциональное благополучие (таблицы 4, 5). Такие результаты доказывают значительный уровень переживаемого стресса и согласуются с классическими исследованиями Р. Маккре и П. Косты (1996).

У родителей, воспитывающих нормально развивающихся детей, влияние личностных черт/качеств на совладающее поведение делает последнее более предсказуемым. Личности с активным социальным поведением, конформизмом, эмоциональной стабильностью, радикальным поведением, высокой самооценкой и оптимизмом обращаются к *проблемно-фокусированному* стилю совладания, *социальной поддержке* и отказываются от *избегания* проблем, не используют

Таблица 2

Корреляционный анализ показателей качества социальной поддержки и выбора стратегий совладания отцов

Социальная поддержка и стратегии совладания	Valid	Spearman	t (N-2)	p-level
конфронтативный копинг	23	0,39	1,14	0,28
дистанцирование	23	0,80	3,61	0,008
самоконтроль	23	–0,30	–0,84	0,42
поиск решения проблемы	23	0,58	1,92	0,09
принятие ответственности	23	0,51	1,59	0,15
бегство	23	0,66	2,35	0,05
планирование решения проблемы	23	–0,12	–0,32	0,75
положительная переоценка	23	0,45	1,33	0,22

Таблица 3

Корреляционный анализ показателей качества социальной поддержки и выбора стратегий совладания матерей

Социальная поддержка и стратегии совладания	Valid	Spearman	t (N-2)	p-level
конфронтативный копинг	38	0,14	0,65	0,52
дистанцирование	38	–0,01	–0,06	0,94
самоконтроль	38	–0,43	–2,16	0,02
поиск решения проблемы	38	0,009	0,04	0,96
принятие ответственности	38	0,51	2,69	0,01
бегство	38	0,10	0,49	0,62
планирование решения проблемы	38	–0,31	–1,50	0,14
положительная переоценка	38	–0,35	–1,68	0,10

эмоционально-экспрессивные реакции. Эти качества приобретают значение ресурсов для родителей нормально развивающихся детей, их значительно больше, чем у родителей детей с нарушениями в развитии.

Так, мы выявили, что в структуре совладающего поведения родителей, воспитывающих детей с тяжелыми нарушениями зрения или слуха, оптимизм не является той личностной диспозицией, которая связана с конструктивными усилиями у родителей нормально развивающихся детей. У отцов детей с сенсорными нарушениями оптимизм влияет на совладание ($p < 0{,}01$) только в связи с эмоциональным желанием подчинить себе хронический стресс, избавиться от него. У матерей пессимизм, связанный с их низкой самооценкой, ослабляет проблемно-ориентированное совладание.

Таблица 4

Влияние личностных черт/качеств на выбор матерями экспериментальной группы стилей/стратегий совладающего поведения, N = 38

Личностные особенности / Стили/стратегии совладания	Социально-психологические особенности		Эмоциональные характеристики личности			Самооценка
	Фактор G «нормативность поведения»	Фактор Q2 «конформизм-нонкомформизм»	Фактор I «жесткость-чувствительность»	Фактор M «практичность-мечтательность»	Фактор Q4 «расслабленность-напряженность»	Фактор MD
1. Конструктивный копинг Проблемно-ориентированный копинг						0,37* 0,37*
Социальное отвлечение					0,48*** 0,52****	
Поиск социальной поддержки	0,34*	0,39* 0,35*				
Принятие ответственности			0,42** 0,38*			
Положительная переоценка	0,36* 0,35*					
2. Неконструктивный копинг Эмоционально-ориентированный копинг			0,45** 0,37*	0,32* 0,32*		

Примечание: * $p \le 0,05$, ** $p \le 0,01$, *** $p \le 0,005$, **** $p \le 0,001$ *(коэффициент ранговой корреляции Spearman),* * $p \le 0,05$, ** $p \le 0,01$, *** $p \le 0,005$, **** $p \le 0,001$ *(регрессионный анализ, коэффициент Beta) – значимые факторы в профиле личности*

Далее мы определили, каким образом выбор родителями предпочитаемых стилей совладающего поведения связан с их субъективным благополучием (Шкала субъективного благополучия – шкала СБ, 1988, Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche, адаптированная М. В. Соколовой, 1996). Выбор родителями, имеющими детей с нарушениями, предпочитаемых стратегий *социальной поддержки* ($p < 0,01$), *положительной переоценки* ($p < 0,03$), *самоконтроля* ($p < 0,03$), не связан с улучшением их эмоционального благополучия и развивает хроническую усталость (таблицы 7,8).

Таблица 5

Влияние факторов личности отцов экспериментальной группы на стили/стратегии совладающего поведения, N = 23

Личностные особенности	**Социально-психологические особенности**	**Интеллектуальные характеристики**	**Эмоциональные характеристики**			**Самооценка**
Стили/стратегии совладания	Фактор H «робость-смелость»	Фактор Q1 «консерватизм-радикализм»	Фактор C «эмоциональная стабильность-нестабильность»	Фактор M «практичность-мечтательность»	Фактор Q «спокойствие-тревожность»	Фактор MD
1. Конструктивный копинг Социальное отвлечение			–0,48* –0,47*			
Поиск социальной поддержки		–0,45* –0,45*				
Планирование решения проблемы			–0,57** –0,53**			–0,47* –0,44*
2. Неконструктивный копинг Копинг, ориентированный на избегание			–0,63**** –0,63****			–0,48* –0,47*
Эмоционально-ориентированный копинг	–0,51** –0,56**					
Конфронтативный копинг				0,45* 0,43*	0,46*	–0,47* –0,49*
Дистанцирование	–0,52** –0,50**				0,51** 0,54**	

*Примечание: * p ≤ 0,05, ** p ≤ 0,01, *** p ≤ 0,005, **** p ≤ 0,001 (коэффициент ранговой корреляции Spearman), * p ≤ 0,05, ** p ≤ 0,01, *** p ≤ 0,005, **** p ≤ 0,001 (регрессионный анализ, коэффициент Beta) – значимые факторы в профиле личности*

Родители детей с нарушениями в развитии достоверно чаще не находят для себя нужного набора копинг-стратегий по сравнению с родителями нормально развивающихся детей, которые помогают справиться с последствиями необратимой жизненной ситуации.

Таблица 6

Результаты корреляционного анализа стилей совладания и уровня субъективного благополучия матерей

Социальное отвлечение и субъективное благополучие	**Valid**	**Spearman**	**t (N-2)**	**p-level**
СО, напряжение	38	0,07	0,38	0,7
СО, психиатрическая симптоматика	38	0,42	2,44	0,01
СО, настроение	38	0,52	3,29	0,002
СО, социальное окружение	38	0,21	1,14	0,26
СО, здоровье	38	0,22	1,25	0,22
СО, повседневная деятельность	38	0,11	0,61	0,54

Таблица 7

Результаты корреляционного анализа стратегий совладания и уровня субъективного благополучия матерей

Положительная переоценка и субъективное благополучие	**Valid**	**Spearman**	**t (N-2)**	**p-level**
положительная переоценка, напряжение	38	0,39	2,27	0,03
положительная переоценка, психиатрическая симптоматика	38	0,23	1,27	0,21
положительная переоценка, настроение	38	0,001	0,007	0,99
положительная переоценка, социальное окружение	38	0,22	1,22	0,23
положительная переоценка, повседневная деятельность	38	0,19	1,04	0,3
положительная переоценка, повседневная деятельность	38	0,26	1,42	0,16

Таблица 8

Результаты корреляционного анализа стилей совладания и уровня субъективного благополучия отцов

Самоконтроль и субъективное благополучие	**Valid**	**Spearman**	**t (N-2)**	**p-level**
Самоконтроль, напряжение	23	0,45	2,2	0,03
Самоконтроль, психиатрическая симптоматика	23	0,24	1,11	0,27
Самоконтроль, настроение	23	–0,03	–0,15	0,87
Самоконтроль, социальное окружение	23	–0,1	–0,47	0,63
Самоконтроль, здоровье	23	–0,14	–0,61	0,54
Самоконтроль, повседневная деятельность	23	–0,23	–1,05	0,3

В заключение сделаем *выводы*.

1 Событие в семье, когда у ребенка признается тяжелое нарушение зрения или слуха, является для родителей сильной жизненной травмой с тяжелыми негативными переживаниями и трудностями, свойственными сильному экстремальному стрессу, стрессу-катастрофе. В ходе жизненного цикла семьи стресс снижает свою силу, но не исчезает совсем. Стресс приобретает характер *хронического* с ежедневными, не исчезающими трудностями и переживаниями.

2 Между тем родители таких детей прилагают конструктивные усилия для совладания с переживанием экстремального стресса (нарушение у ребенка). Они стремятся преодолевать трудности, советуются с близкими людьми и ищут профессиональную помощь ребенку, верят в свои возможности по совладанию и преодолению трудностей. В процессе совладания с таким тяжелым жизненным событием родители находят и жизненные приобретения: развитие личностных способностей (терпение, чувствительность, интуитивность, стойкость), «ценность» ценностей (любовь к ребенку, вера), супружеское единение.

3 Совладающее с трудностями поведение родителей детей с тяжелыми нарушениями определяется их личностными качествами. Движущими силами совладания*, ориентированного на проблему* и *поиск социальной поддержки*, являются эмоциональные черты личности родителей: высокая степень сочувствия своему ребенку, чувствительности к проблемам, беспокойство, раздражение от постоянной усталости и неудовлетворенности. Между тем копинг-поведение родителей детей с нарушениями в развитии, подчиненное их эмоциональным характеристикам, балансирует на грани потери субъективного благополучия и развития неконструктивного поведения, что делает совладающее поведение родителей таких детей особенным, отличающимся от копинга родителей, имеющих нормально развивающихся детей.

4 Поведение родителей, воспитывающих детей с сенсорными нарушениями, направлено на конструктивное совладание с трудностями, сохранение субъектной позиции и владение основными навыками совладающего поведения как социального поведения субъекта, включающего осознанность, активность, целенаправленность и контроль над трудной жизненной ситуацией, на благо развития ребенка и собственной личности, несмотря на то, что эмоциональное состояние этих родителей балансирует на грани благополучия/неблагополучия.

Проведенное нами исследование позволяет констатировать неопровержимое доказательство того, что даже при минимальных ресурсах активные субъекты своего поведения находят силы для выживания в мире для того, чтобы развиваться и адаптироваться в любых жизненных условиях при переживании экстремального стресса или стресса уровня катастрофы. В своем исследовании мы частично приближаемся к решению научной дилеммы о влиянии неопределенных и угрожающих условий жизни на реальную личность и придерживаемся той позиции, что в ситуации переживания экстремального жизненного события, каким является тяжелое нарушение у ребенка, родители определенным образом раскрывают свои личностные качества, которые в обычной жизни могут не проявиться.

Перспективы изучения проблемы. Изучение совладающего поведения родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями, помогло нам определить дальнейшие перспективы изучения данной проблемы.

Во-первых, изучение психологических особенностей родителей требует разработки и применения качественно новых методик, которые позволили бы приблизиться к феноменологии эмоциональных переживаний родителей, определить степень включения защитных механизмов поведения и стратегий совладания в преодоление стресса такой мощности.

Во-вторых, как показали наши наблюдения за время проведения исследования, эмоциональное состояние родителей улучшается тогда, когда они видят достижения ребенка в его собственном развитии, когда социальное окружение признает ребенка способным к той или иной деятельности. В связи с этим мы считаем необходимым в дальнейшем изучать связь уровня психического и социального развития ребенка с выбором родителями определенных способов совладания, а также взаимовлияния достижений ребенка и характера совладающих усилий (конструктивный или неконструктивный копинги) родителей. В-третьих, изучение переживаний родителей методом феноменологического интервью позволило нам выявить специфические потребности родителей в получении психологической помощи и поддержки. В связи с эти необходимо не только продолжение исследовательской деятельности психологических особенностей родителей, но создание программ специальной психологической помощи родителям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, связанную с наличием у ребенка тяжелой патологии в развитии. Одно из главных достижений в оказании психологической помощи родителям, воспитывающим детей с тяжелыми сенсорными нарушениями, – развитие и поддержание их субъектной позиции,

проявляющейся в осознанном поведении, целенаправленности и контроле над трудной ситуацией, в обладании собственными функциями (когнитивной оценкой, саморегуляцией), в привлечении собственного жизненного опыта или помощи других людей для решения проблем, в самоорганизации и самодетерминации, в наличии внутренних и внешних ресурсов совладания, в обучении совладающему поведению.

Литература

Абульханова К. А. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.

Белорукова Н. О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2005.

Голубева М. С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: Дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2006.

Знаков В. В. Понимание как проблема психологии человеческого бытия // Психологический журнал. 2000. № 2. С. 7–15.

Иванов Е. С., Исаев Д. Н. Что такое умственная отсталость. Руководство для родителей. СПб., 2000.

Корсунская Б. Д. Воспитание глухого ребенка в семье. М.: Просвещение, 1969.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

Лубовский В. И. Специальная психология: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Майрамян Р. Ф. Семья и умственно отсталый ребенок: Автореф. дис. … канд. мед. наук. М., 1976.

Мастюкова Е. М., Московкина А. Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии: Учеб. пособие / Под ред. В. И. Селиверстова. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

Сапоровская М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первокласников: Автореф. дис. … канд. психол. наук. Кострома, 2002.

Семаго М. М. Консультирование семьи «проблемного» ребенка (психокоррекционные аспекты работы психолога-консультанта) // Психолог в детском саду. 1998. № 1. С. 66–77.

Сергеева И. А. Результаты изучения материнского отношения к детям раннего возраста с синдромом Дауна // Ранняя психолого-медико-

педагогическая помощь детям с особыми потребностями и их семьям. Материалы конференции / Сост. Ю. А. Разенкова, Е. Б. Айвазян. М.: Полиграф сервис, 2003. С. 370–375.

Сергиенко Е. А. Ранние этапы развития субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Бушлинского, М. И. Воловиковой. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 270–309.

Смирнова А. Н. Воспитание умственно отсталого ребенка в семье. М., 1967.

Сорокин В. М. Характер длительных эмоциональных переживаний родителей, воспитывающих детей-инвалидов // Социальное и душевное здоровье ребенка и семьи: защита, помощь, возвращение в жизнь. М., 1998.

Ткачева В. В. Психологическое изучение семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии. М.: УМК «Психология»; Московский психолого-социальный институт, 2004.

Франкл В. Человек в поисках смысла / Общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990.

Шипицына Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2002.

BodenmannG. Stress, kritische Lebensereignisse und Partnerschaft: Universität Fribourg. 2002.

Социально-психологические ресурсы совладания: семейная история и значимые предки

Т. Л. Крюкова., Е. А. Петрова

В статье раскрывается содержание социокультурных факторов выбора совладающего поведения. Представлена концепция социальных ресурсов совладающего поведения, черпаемых в образах значимых предков, семейной истории. Приводятся результаты разработки психологии межпоколенных отношений в современной России, у горожан и жителей села, в семейном контексте. Даны результаты, полученные с помощью впервые используемого для этих целей метода построения и анализа семейного дерева – геносоциограммы.

Ключевые слова: совладающее поведение, критерии и факторы совладания, межпоколенные отношения, семейная история и значимые предки как социальный копинг-ресурс.

В центре внимания данного исследования находится изменяющаяся психология межпоколенных отношений у сельских и городских жителей центральной России, различия в социальных представлениях друг о друге у представителей разных поколений и их потенциальная ресурсность для современного человека. Зачастую принадлежность к разным поколениям, особенно в семье, apriori считается детерминантой внутрисемейных и внутриличностных конфликтов или «вечным» конфликтом (Cowan et al., 1996; Карабанова, 2004). Представляется, что межпоколенные связи являют собой значительно более сложный феномен, существующий в разнообразных формах: от оппозиции, противостояния до сотрудничества, взаимовлияния и обогащения друг друга принадлежностью к разным поколениям.

В наших исследованиях психологии совладающего поведения (Крюкова, 2004, 2005) оно определяется как целенаправленное

Работа выполнена при поддержке РГНФ (проект № 06-06-00329а).

социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации через осознанные стратегии действий. Выявлены закономерности функционирования совладающего поведения, его детерминация совокупностью факторов, обусловливающих выбор субъектом копинг-стилей. Кроме индивидуально-психологических, личностных (диспозиционных) факторов, на выбор человеком способов совладания с трудной жизненной ситуацией влияет динамика самой ситуации или приближение/удаление от источника стресса (динамический фактор). Показано и влияние разнообразных факторов социально-психологического содержания: от гендерных особенностей субъекта и кросскультурных различий до характеристик межличностного общения и качества взаимоотношений с другими людьми (социокультурный фактор). В частности, установлена особая роль поиска и использования человеком *социальной поддержки* как стратегии совладания. Она определяется как амбивалентная. Однако в условиях российской патриархальной культуры связи субъекта с близким кругом значимых других – это, прежде всего, семейные связи. Человек совладающий живет в семье, имеет/не имеет определенные знания о своей семейной истории, предках, ищет и использует семейные ресурсы в трудных жизненных ситуациях.

Целью данного исследования является определение, в каких случаях и для каких людей использование именно семейного ресурса способствует продуктивному совладанию с трудностями (стрессами). Кроме психологии субъекта (С. Л. Рубинштейн, А. В. Брушлинский, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко), исследование построено с опорой на теорию социальных представлений (С. Московичи, К. А. Абульханова), идеи феноменологической (А. Джорджи) и нарративной психологии (Т. Р. Сарбин), психологии совладающего поведения в семье (Ф. Кован, Л. Кован, М. Шульц, Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк), системной семейной теории (М. Боуэн). Нами использовались следующие методы: изучение социальных представлений о семейном дереве, истории семьи, значимых предках; срез отношений между поколениями в семье как малой группе и части семейного дерева при помощи феноменологического интервью, анализа рассказов (нарраций) и мини-сочинений, семейных фотографий, построение и описание геносоциограмм. Кроме этого, применялись когнитивно-поведенческие шкалы измерения совладания (адаптированные нами опросники «Копинг поведение в стрессовых ситуациях» – *CISS* и «Опросник способов совладания» – *WCQ),* модифицированный опросник осведомленности человека о своей семейной истории (Дрейк, 2004).

Изучение городских и сельских семей и отдельных их представителей (жителей города Костромы и сельских жителей Галичского района Костромской области – всего 140 испытуемых) проводилось с точки зрения их осведомленности о семейной истории, наличии значимых предков и обращения к этим семейным ресурсам в особо трудных жизненных ситуациях. В другом эмпирическом исследовании участвовали студенты вузов г. Костромы как поколение двадцатилетних (всего 167 чел.), которое имеет специфические представления о людях других (старших) поколений, в том числе относящихся к собственной семье. Определенной трудностью для нас является доказательство того, что социальные представления субъекта о своей семейной истории и значимых предках выступают в качестве ресурса совладающего поведения. Это частично связано с тем, что привычные когнитивно-поведенческие шкалы и опросники в подобном исследовании оказались малоэффективными.

Зарубежными исследователями копинга установлено, что стрессовые ситуации поддаются управлению, и их неблагоприятное влияние на благополучие человека может быть нивелировано за счет внутренних (интернальных) и внешних по отношению к личности (экстернальных) *ресурсов* (Тейлор, 1995). К копинг-ресурсам относятся характеристики личности и социальной среды, которые повышают стрессоустойчивость человека, – все то, что индивид привлекает для того, чтобы совладать. Это личностные структуры, которые помогают индивиду справляться с угрожающими обстоятельствами, облегчают адаптацию. Прежде всего, это общее здоровье и его важный компонент – личный энергетический потенциал, необходимый для решения конкретной проблемы. Также в литературе наиболее часто упоминаются преимущественно внутренний локус контроля, адекватная самооценка и оптимальный уровень тревожности. Сюда же относится оптимизм (и оптимистический объяснительный стиль) и такие свойства личности, как стойкость, выносливость (Мадди, 2001; Замышляева, 2006). Выделяют и так называемые «дополнительные» личностные ресурсы, к которым относится высокое самоуважение, легкость характера (коммуникабельность, развитые социальные навыки) и религиозность. Экстернальные ресурсы включают достаточные материальные возможности (наличие времени и денег), социальную поддержку, уровень образования, а также образ жизни в целом. Некоторые из перечисленных факторов прекращают действие стрессора, другие – уменьшают его. Копинг-ресурс не всегда играет свою усиливающую роль, иногда он может оставаться в потенциальном состоянии. Иными словами, будет ли тот или иной ресурс использоваться, зависит от человека

и определенных обстоятельств. Установлено также, что ресурсы помогают при стрессе низкого и среднего уровней. При высоком уровне стресса они могут им «сметаться» (Тейлор, 1995, с. 276). Кроме того, по мнению ряда авторов, способности человека в решении возникающих перед ним проблем зависят и от степени неожиданности их возникновения (происхождения проблем), наличия и адекватности психологической установки на конкретную проблему (Дикая, Махнач, 1996). Знание и учет этих факторов определяют выбор стратегий совладания, могут предсказать «цену» копинга, т. е. насколько внутренние и внешние ресурсы будут истощены/сохранены при попытках справиться с трудной ситуацией. Согласно экологической теории стресса С. Хобфол (Hobfoll,1998), люди перед лицом угрозы стремятся сохранять, увеличивать и защищать ресурсы.

Мы понимаем ресурсы совладающего поведения как личностные и средовые средства, ценности, возможности, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при необходимости в совладании со стрессом (Петрова, 2007).

Любой ресурс имеет следующие характерные черты:

1 Ресурс всегда осознан, переведен из потенциального, неосознаваемого состояния на уровень осознания. Человек осознает эффект того или иного ресурса и в дальнейшем сознательно к нему прибегает.
2 Ресурс полезен для разрешения трудной ситуации и может использоваться в этих целях. Если какая-либо возможность, характеристика субъекта может способствовать разрешению ситуации, но не используется – она не является ресурсом.
3 Ресурсы человека образуют систему и поэтому могут компенсироваться, взаимозаменяться без существенных потерь для эффекта совладания.
4 Использование ресурсов индивидуально, вариативно, и каждый ресурс отличается по силе (эффективностью действия) и частоте использования, что характеризует его в иерархии (системе) доступных ресурсов.
5 Гибкость, изменчивость индивидуальной системы (иерархии) ресурсов позволяет человеку использовать разнообразные ресурсы, адекватные ситуации, имеющие необходимый эффект совладания в трудной жизненной ситуации.

Актуализация ресурса совладания необходима тогда, когда трудности, с которыми нужно справиться, располагаются в пределах потенциальных возможностей человека, но за пределами его пси-

хологической готовности, возможности справляться. Успешность совладания человека с трудными жизненными ситуациями напрямую зависит от доступности и специфики имеющихся ресурсов. Доступность ресурсов может быть различной, но даже доступные ресурсы нередко остаются в потенциальном состоянии и не используются человеком. Открытие, осознание и актуализация неиспользуемых ресурсов представляет новые возможности для совладания и развития субъекта.

Межпоколенные отношения в семье относятся к социокультурному фактору совладания (Крюкова, 2004). Мы предположили, что межличностные отношения в семейном контексте, опосредованные семейной историей и фигурами значимых предков, выступают для российских испытуемых ресурсом совладания как разновидность социальной поддержки. При этом поддержка способствует улучшению социально-психологической адаптации, прямо или косвенно помогая процессам совладания с трудными жизненными ситуациями.

Оказалось, что семья и семейная история составляют важный амбивалентный источник либо деформированных вследствие травматизации личности, либо гармоничных и развивающихся возрастных стереотипов и социальных установок. Она также амбивалентна в связи с оказываемой субъекту социальной поддержкой как ресурсом совладания. При этом мы обращаем внимание на социальные моменты возникновения и существования *представлений* о семье и предках и определяем их как осмысленные знания, эквиваленты мифов и верований, возникающие в группе (в семье) (С. Московиси, К. А. Абульханова, Г. М. Андреева и др.). Это общественное обыденное сознание, в котором сложно взаимодействуют на уровне здравого смысла различные убеждения (отчасти иррациональные), идеологические взгляды, знания, раскрывающие и во многом составляющие социальную реальность. *Значимый предок* рассматривается нами как член семьи, семейного дерева, имеющий максимально высокую степень авторитетности и эмоциональной привлекательности, хотя и не обладающий властными полномочиями («кумир»). Значимый другой (предок) – это человек, с которым так или иначе соотносится удовлетворение потребностей различного рода, он тем дольше сохраняет свою необходимость и незаменимость, чем существеннее ценности, которые он разделяет и пробуждает в человеке. Как только они утрачиваются, – умирает и «мы», чувство единения и значимости с этим человеком. Однако если возникают трудности, связанные именно с этими ценностями, значимый предок, знание о нем может становится важным.

В исследовательских целях использовался, как говорилось выше, метод геносоциограммы семьи, представляющий собой графическое изображение классического генеалогического древа с указанием важных дат и событий из жизни членов семьи. В сочинении-анализе отражались вопросы осведомленности о жизни родственников и предков, значимость этого знания для человека.

Вот некоторые результаты. Максимальное (по материнской и отцовской линиям) количество представленных на генограмме поколений предков у испытуемых резко различается и колеблется в переделах от 3 (7% случаев) до 7 (2%) поколений, включая испытуемого. Большинство респондентов осведомлены о 4 (52% случаев) поколениях, т. е. до своих прабабушек и прадедушек, или о 5 (32%) поколениях (до прапрабабушек). Причин такой слабой осведомленности может быть несколько. В первую очередь, это политическая история жизни страны, связанная с репрессиями и ссылками, вынуждавшая родственников отказываться от осужденных членов семьи, порывать с ними связи; война, гибель на фронте и потеря контакта с родственниками; патриархальная русская традиция перехода девушки после свадьбы в семью мужа и отрыв от своих корней и др.

Осведомленность о предках и истории семьи оценивалась по количеству отображенных на генограмме *поколений* людей, их имен-отчеств и некоторых фактов жизни, которые испытуемый мог назвать. Анализ осведомленности отдельно по отцовской и материнской линиям обнаружил интересную тенденцию: знание дальних предков по материнской линии часто больше, чем по отцовской. Осведомленность по материнской линии колеблется от 2 (7% случаев), т. е. по бабушку включительно, до 6 (2%) поколений, начиная с матери. Испытуемые чаще отображают на генограмме 3 (54% случаев) или 4 (20%) старших поколения. Иными словами, верхней границей осведомленности обычно являются пра- и прапрабабушки. Разброс показателей осведомленности по отцовской линии иной: в 7% случаев на генограмме отражается вообще только один отец, что чаще всего связано с полным разрывом отношений с ним вследствие развода родителей. Максимальный показатель осведомленности тоже невысок – 5 поколений в 2% случаев. Большинство испытуемых изображают на генограмме 3 (50% случаев) или 4 (22%) старших поколения. Однако пока о значимых различиях осведомленности о предках по женской линии по сравнению с мужской можно говорить только на уровне тенденции.

Максимальный показатель осведомленности о предках в семье, рассмотренный выше, не всегда определяется показателями осве-

домленности по материнской линии. Мы не раз сталкивались со значительно большей осведомленностью о предках по линии отца. Этот факт подтверждается тесной положительной корреляцией высокого уровня значимости максимального показателя осведомленности о предках по семье в целом с показателями осведомленности и по линии матери ($p = 0{,}00$), и по линии отца ($p = 0{,}00$). Кроме этого, тесно коррелируют между собой осведомленность по женской и мужской линиям ($p = 0{,}00$). Это свидетельствует о том, что, если в семье знают историю семьи, это знание чаще включает примерно одинаковый объем информации о предках со стороны отца и со стороны матери. Генограммы с такой отличительной особенностью, как осведомленность только по одной линии, встречаются значительно реже.

В исследовании анализировались два показателя: количество изображаемых членов семьи, который, на наш взгляд, является показателем широты семьи и количества родственников (семейной социальной сети), и показатель уровня активности взаимоотношений и общения с ними, поддержания контактов (плотность семейной социальной сети) и, как следствие, осведомленности об их жизни. Количественные показатели на представленных генограммах варьируют от 7 до 147 человек. Большая часть испытуемых (35 %) включала в семейное дерево от 26 до 50 человек; немного меньше респондентов (28 %) отображали на генограмме от 50 до 100 человек (69 в среднем). Отдельно по материнской (62 % случаев) и отцовской (82 %) линиям изображается в основном от 1 до 25 родственников. Общее количество изображаемых членов семьи тесно положительно связано и с количеством членов семьи отца ($p = 0{,}00$), и с количеством членов семьи матери ($p = 0{,}00$). Это также свидетельствует о том, что в семьях, поддерживающих контакты с родственниками, наблюдается частое общение с родней и по мужской, и по женской линии. Семьи с активным однолинейным общением встречаются гораздо реже. Можно сказать, что традиционные семейные связи в российской провинции сохраняются и развиваются, делая жизнь людей легче и разнообразнее. Это важное отличие от западной культуры является спецификой российского совладания в семье (Cowan P. и др., 1996).

Кроме этих результатов, на более широкой выборке мы получили два типа «полюсных» или качественно контрастных представлений людей о своей семейной истории. Первый тип отражен в так называемой «голой» геносоциограмме – разновидности семейного дерева, создаваемого испытуемым. Этот тип представляет собой схему, на которой изображены в среднем 3–4 члена семьи, в основном представители нуклеарной семьи из двух поколений (родители – дети). Абсолютно разные причины стоят за этими «печально обруб-

ленными» деревьями: либо реальное незнание семейной истории, оторванность от корней в связи с трагедиями нашей отечественной истории (репрессии, раскулачивание, ссылки, уничтожение целых поколений в период репрессий, необходимость порвать с ними отношения, подавление памяти о них), переезды. Причиной может быть и сознательный отрыв человека от своего «дерева», нежелание быть его частью из-за чувства стыда, неловкости за отдельные «ветви», судьбы, людей, в случаях тяжелого развода родителей или прародителей, алкоголизма или иных социальных девиаций, глубокого конфликта на межличностном и ценностном уровнях. Другой полюсный тип геносоциограммы мы условно назвали «витринным». Он состоит из огромного количества членов семьи (иногда более 250 чел.) и является репрезентацией мифологизированной семейной истории, которая содержит информацию о 6–8 поколениях, собранную не нашим испытуемым, но чаще всего одним-двумя высокомотивированными членами семьи, гордящимися своими "корнями". Такую презентацию можно интерпретировать как компенсаторную. Происходит включение механизмов психологической защиты, нередко слабо осознаваемых испытуемым. Наконец, как уже упоминалось, основное количество российских испытуемых обычно представляет некий усредненный тип генограммы, где заложены представления о 4–5 поколениях, но они неполны, имеются «белые пятна» и одновременно богатые чувствами и фактами примеры ярких и необычных судеб значимых предков. Путем анализа содержания интервью, разработанного нами, мы выясняем степень ресурсности всех трех типов представлений, запечатленных в геносоциограммах.

В эмпирическом исследовании, выполненном Е. А. Петровой в 2005 г., установлено, что в качестве социального ресурса совладающего поведения для человека могут выступать только значимые социальные связи, отношения и люди, входящие в социальную сеть. Обычно испытуемые называют их старшими товарищами, наставниками, «гуру», учителями, описывают как «беспрекословный авторитет», «образец поведения и личностных качеств», людей, вызывающих уважение и наставляющих на «правильный путь». Такие личности обладают либо выдающимися морально-нравственными качествами (доброта, честность, порядочность, уважение к людям и любовь, справедливость и др.), либо интеллектуальными (мудрость, ум, грамотность) характеристиками. Они также имеют достижения, проявляющиеся в деятельности (трудолюбие, напористость, целеустремленность), или характеристики, возникающие в трудных жизненных ситуациях (спокойствие, уравновешенность, жизнестой-

кость). Среди этих людей нередко называют и прародителей, хотя частота выбора различна у представителей разных групп испытуемых. Сельские жители значительно чаще, по сравнению с городскими, отмечают в числе значимых людей – членов родственного клана (они занимают три первых места по частоте встречаемости). Городские жители заметно чаще отвечают, что «росли и развивались сами», «никто не учил – сами все узнать пытались».

Мы связываем это с большей изолированностью нуклеарных семей в городе, слабой и редкой связью и общением с прародителями и т. д. Другими причинами выступает потеря родни и связи с ней при переезде из деревни в город, последствия советской идеологии («сын за отца не отвечает») и периода тоталитаризма и массовых репрессий (Бейкер, Гиппенрейтер, 2005). Определяя возраст, в котором человек выбирается в качестве значимого «старшего товарища», наставника, мы установили, что частота выбора человека в качестве наставника, «гуру», учителя пропорциональна его возрасту, поэтому прародители занимают здесь *ведущее* место. Исключение составляют родители, которые более рано приобретают и продолжают выполнять эту функцию – значимого влияния, наставничества. Учитывая то, что, возможно, не все испытуемые имели в реальной жизни общение с прародителями и тем более не могли обратиться к ним в зрелом возрасте, носителями семейного знания и мудрости нередко выступают именно родители. В целом наличие в социальной сети взрослых людей значимых других старшего возраста, включая прародителей, отражает их потребность в стабильности, предсказуемости и надежности отношений.

Представления о значимом прародителе и предке или их образ (включающий знания об их жизни) создается семьей и передается человеку главным образом в мифологизированном виде в процессе межпоколенной передачи семейной истории. Как показало наше исследование, общение и взаимоотношения с прародителями как старшими родственниками в трудной ситуации оказываются важным источником знания о семейной истории и достаточно сильным ресурсом совладания.

Данный социальный ресурс действует посредством: 1) физической и эмоциональной поддержки (в том числе опосредованной – объединение семьи, сплочение, поддержка); 2) передачи опыта, информационной поддержки (совет, научение); 3) идентификации со значимыми другими в личностных чертах и поведении. В возрасте «середины жизни» при определении целей дальнейшей жизни в целом, своего значения и функций в семье и обществе это приобретает особое значение.

Когда человек умирает, его образ не перестает выполнять функции поддержки, ресурса в процессе совладания с трудностями. Для их получения культура изобрела специфические средства поддержания памяти. Представление о значимом предке, если ресурсная функция взаимоотношений с ним продолжает быть необходимой в трудных ситуациях и после его смерти, начинает «работать», позволяя человеку обращаться к нему посредством символических, ритуальных действий, обращения к вещам и фотографиям, когда-то принадлежавших прародителям и т. д. В исследовании мы выявили следующие способы, пути получения этого ресурса.

Ресурсные воспоминания и переживания от *старых семейных фотографий,* которые просматривают, когда грустно, тяжело, одиноко, тоскливо (37%), когда скучают, вспоминают детство (20%), и значительно реже, когда они попадутся на глаза или придут гости. Встречаются и ответы; «когда хочется пообщаться с ними, побыть духовно вместе».

Хранение *вещей,* которые когда-то принадлежали предкам (49%). В интервью эти вещи описываются как дорогие, ценные, как часть любимых умерших людей, носители их энергетики и тепла. Они вызывают «чувство гордости и богатства» независимо от их реальной стоимости и функциональной ценности.

Посещения места жительства предков (32%) тесно пересекается с вопросом средовой идентичности. Оно часто описывается как «самое прекрасное, красивая деревня», «святое, дорогое, тянущее к себе, которое никогда не забудется», где прошло счастливое детство, Родина. Стоит отметить интересный факт, что отсутствие знания истории своей семьи и, как следствие, невозможность идентификации с собственным родом вызывает у человека некоторую защитную реакцию в виде идентификации с человеческим родом вообще и предками-древними людьми (скифы, меря и др.), с присущими им по мифам и легендам выдающимися психологическими качествами (справедливость, мужество, честь и др.).

Ритуальные действия (посещение могил предков, почитание памяти), по описанию людей, также выступают средством получения ресурсных знаний и чувств посредством 1) формирования модели поведения, отражающей традиции, стереотипные, не всегда осознаваемые и объяснимые членами семьи действия, передаваемые из поколения в поколение («Это долг, святая обязанность помнить и отдавать так благодарность предкам»); 2) эмоциональной поддержки, силы, которая возникает в результате. Это один из самых распространенных способов получения ресурса людьми как в сельской местности, так и в городе.

Воспоминания и мысли (в том числе ассоциативные). К ним наиболее часты обращения в случаях, «когда плохо, тяжело, требуется совет, трудно принять решение», «когда думаю о прошлом, вспоминаю детство». Воспоминания – это тоже ресурсное явление, так как актуализация воспоминаний связана: 1) с потребностью «пережить прошлое» заново в мыслях с целью нахождения иных смыслов и жизненных ориентиров за счет взгляда на прошлое с более взрослой позиции, 2) воспоминания взаимоотношений с прародителями в детстве (если опыт был позитивен) дают ощущение того, что человек любим, нужен в любой жизненной ситуации, даже трудной.

Таким образом, нами выявлена трехкомпонентная структура социальных представлений как ресурса совладающего поведения. *Эмоционально-чувственный* компонент (социальная поддержка, способствующий улучшению психологического самочувствия и получаемый от переживаний и чувств, связанных с воспоминаниями о предках, вещами и фотографиями, принадлежавшими им, обращения к прародителям) преобладает у женщин и жителей сельской местности. *Идентификационно-поведенческий* компонент (личностная и социальная идентификация со значимым предком) одинаково представлен в обеих выборках. *Интеллектуально-ценностный* компонент (интеллектуальная значимость знания о предке и влияние на формирование ценностей) широко представлен во всех группах испытуемых, однако существенно преобладает в *городской* выборке: только здесь встречались люди, знающие историю семьи в 6–7 и более поколениях, но знание это в основном носит характер интеллектуальной ценности.

В целом эмоционально более погружены и привязаны к семейной истории, своему «дереву» и имеют более отчетливые представления о большем количестве значимых предков женщины и сельские жители по сравнению с горожанами ($p = 0.01$). Сохранение патриархальных устоев, закономерностей функционирования и ценностей традиционной расширенной семьи в большей мере присуще сельским жителям и является для них ресурсом совладания с трудностями и выживания в трудных современных социально-экономических условиях (безработица, «отходничество», пьянство на селе).

В нашем исследовании установлена значительная роль прародителей, особенно для людей в возрасте «середины жизни» (Юнг, 1996) как незаменимой реальной социальной поддержки. Особенно отмечается и ценится испытуемыми независимо от их возраста способность прародителей выступать «буфером» эмоциональных переживаний, стрессов. При этом мы отмечаем, что реальный вклад

прародителей в становление их внуков остается психологически и социально «неотплаченным», особенно у сельских жителей в связи с миграцией внуков в город, нечастыми контактами и малой реальной помощью.

В каких же трудных ситуациях необходим и эффективен этот социальный ресурс, когда люди к нему обращаются? В исследовании были выявлены следующие тенденции: наименее частым является вопрос: как строить семью и воспитывать детей? (5,5 %), далее идут ситуации очень сильных переживаний (смерти близких, больших разочарований, а также, когда «живых беспокоить не хочется – у них свои проблемы, им не до этого») (12,5 %). Значительно чаще ставятся вопросы выбора дальнейшего пути в жизни (Развестись? Родить ребенка? Как поступить в ситуации сложного выбора? и др.) (16 %), вопросы о будущем (Что после смерти?) (27 %), вопросы смысла жизни и ее сущности (48 %). Очевидно, что данный социальный ресурс привлекается для решения наиболее субъективно трудных проблем, проблем экзистенциального плана, требующих особого типа совладания, возможно, мобилизации всех душевных и духовных сил для принятия и реализации жизненно важных, возможно, поворотных решений.

В России практически каждая семья имеет «белые пятна» в памяти о своих предках. Этому, как известно, способствовали войны (первая и вторая мировые или гражданская и Великая отечественная), голод, государственный террор (раскулачивание, переселение народов, ГУЛАГ). Неосмысленное, неопределенное прошлое, с точки зрения индивидуальной биографии отдельного человека и его семейной истории, преступления государства против своего народа, «большой террор», начавшийся в 1937 г., остались без наказания и подлинного покаяния. Именно поэтому молодое поколение оказалось в ситуации неопределенности как своего места в роду, так и в обществе (Цой, 2006). Для современных новых поколений россиян, их психического здоровья чрезвычайно важна реконструкция семейной истории, заполнение «белых» пятен. Русская пословица гласит: «Где нет прошлого, там нет и будущего».

Воспоминания, обращение к семейной истории, образу значимого предка как ресурсу позволяет регулировать эмоциональные процессы и психологические состояния, осознанно выстраивать и выбирать жизненные стратегии, цели, ценности, познавать себя посредством расширения внутренних горизонтов и отнесения себя к определенным группам, определять жизненный смысл и свое предназначение, уникальность собственной жизни и интегрировать прошлый опыт. Общение с прародителями, знание своих предков

иногда ничем незаменимо и восстанавливает свою значимость в современном российском обществе с его тенденциями к усилению и культивированию психологии индивидуализма и личных достижений.

Как мы показали выше, знания о семейной истории и отношения со старшими родственниками могут выступать значительным ресурсом совладания с трудными жизненными ситуациями, особенно в экзистенциально трудных ситуациях, отражающих вопросы существования и индивидуальной духовной жизни. Обратиться и «прийти» к такому ресурсу человек может различными способами: через живое общение с прародителями, обращение к предку в мыслях, совершением ритуальных действий и т. д. Знание истории семьи в целом дает представление о личном предназначении в семье и жизни, способствует возникновению уверенности в себе, чувства защищенности и комфорта, поддержки, роста духовных сил, уменьшения страха одиночества и веры в будущее.

Особое внимание нами было уделено отношениям молодежи до 25 лет (всего 167 человек) к их семейному дереву: родителям и пра-родителям; семейной истории и другим формам семейного бессознательного (семейные мифы и др.), выполняющим функцию укрепления (разрушения) отношений; способам совладания с трудностями выживания в истории (как удалось выжить?). Целью этого эмпирического среза было выявление *изменений* в межпоколенных отношениях и создание банка данных социальных представлений поколений друг о друге, в том числе в семейной истории; определение закономерностей установления оптимальных границ и взаимодействия между поколениями в семье, наличие конфликтных либо поддерживающих отношений сопричастности друг другу.

Нами диагностировано наличие некоторой геронтофобной установки в сознании молодых людей: значительная часть респондентов (96 человек из 167) говорили о том, что не хотели бы дожить до старости, критическим возрастом называя 50-летний рубеж, признавались в переживании страха старости, особенно нищей, наполненной ненужностью, отчаянием и одиночеством. Выявлена также и межпоколенная агрессия, в основном у трети испытуемых. Она проявляется как к реальным родственникам пожилого возраста, так и к людям старших поколений (преподавателям в университете, школе), коллегам и начальникам на рабочем месте. При этом другой, большей части выборки молодых людей присуща идеализация прошлого своих предков, живших «при социализме», и героизация биографий своих предков, сверхидентификация

с ними, которая сродни «витринным» геносоциограммам, описанным выше.

Психологические закономерности изменившихся в России отношений между поколениями сложны и по-прежнему нестабильны. Они могут предсказывать действенность, активность разных возрастных страт, их вклада в общественное развитие уже в недалеком будущем. Проведенное нами исследование возрастной вертикали через основные концепты межпоколенного подхода и «семейной культурной концепции» – устойчивую и передаваемую форму коллективного семейного опыта, особенности семейного (микрогруппового) сознания оправдало наши ожидания. Можно констатировать заинтересованность большинства испытуемых и их искреннюю вовлеченность в трудоемкое исследование, что говорит о ценности семейной истории и наличии значимых предков у большинства испытуемых.

Несмотря на существование негативных тенденций, межпоколенные отношения, изучаемые нами через знание семейной истории, наличие и представления о значимых предках, выступают *ресурсом* совладающего с трудными, стрессовыми ситуациями поведения. Это касается, прежде всего, взрослых людей в возрасте «середины» жизни, женщин чаще, чем мужчин, сельских жителей в большей мере, чем горожан. Прояснение и восстановление семейной истории, ее изучение и обретение ее позитивных сторон может стать не только одним из критериев межпоколенного взаимопонимания и продуктивного взаимодействия, но и ресурсным источником жизненной силы и благополучия человека.

Проведя исследование, мы еще раз доказали социально-культурную обусловленность совладания; *возможность обучения* этому виду поведения у ближайшего (семейного) окружения, «наследование» и передачу способов «закаливания» перед жизненными трудностями от предыдущих поколений. Особенности и трудности межпоколенных отношений в современной России состоят в том, что эти отношения претерпевают изменения при смене политической, экономической и социальной структур. Они одновременно включают и *конфликт,* и *сопричастность* друг к другу, обладают *ресурсами* совладания с трудностями и дальнейшего развития. При определенных условиях, грамотной социальной политике и личной ответственности людей как субъектов за качество и содержание своей жизни можно говорить о межпоколенных отношениях как социальном ресурсе, который проявляется в том, что одно поколение активно и заинтересованно берет и осваивает опыт другого, обеспечивая собственное развитие и психологическое благополучие.

Литература

Абульханова К. А., Енакаева Р. Р. Российский менталитет или игра без правил? // Российский менталитет. Психология личности, сознание, социальные представления / Под ред. К. А. Абульхановой, А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. М.: Изд-во ИП РАН. 1996. С. 4–27.

Бейкер К., Гиппенрейтер Ю. Б. Влияние сталинских репрессий конца 30-х годов на жизнь семей в трех поколениях // Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. М.: Когито-Центр, 2005. С. 419–452.

Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2004.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. … докт. психол. наук. Кострома, 2005.

Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.

Московичи С. Социальные представления: исторический взгляд // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 1. С. 3–18; Т. 16. № 2. С. 3–14.

Нуркова В. В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти. М.: Изд-во УРАО, 2000.

Петрова Е. А. Представления личности о значимых предках как ресурс совладающего поведения. Квалификационная работа. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2005.

Петрова Е. А. О понятии ресурсов совладающего поведения // Материалы II Сибирского психологического форума «Психологическое исследование: теория, методология, практика» / Отв. ред. Г. В. Залевский. Томск: Томский государственный университет, 2007. С. 458–465.

Рубинштейн С. Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997.

Холлис Дж. Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. Аналитическая психология. М.: ИНФРА-М, 2002.

Цой Л. Н. В контексте конфликтологии: конфликт поколений // www.tsoi.conflictmanagement.ru/2006.

Юнг К.-Г. Проблемы души нашего времени / Предисл. А. В. Брушлинского. М.: Прогресс–Универс, 1996.

Drake P. J. Fullerton Genealogy Study // The Masters Thesis: California State University. Fullerton, 2004.

Cowan P. A., Cowan C. P., Schulz M. S. Thinking about Risk and Resilience in Families // Stress, Coping and Resiliency in Children and Families / Ed. by E. M. Hetherington, E. A. Blechman. Lawrence Erlbaum Ass. Inc., Publishers. Mahwah, New Jersey, 1996. P. 1–38.

Giorgi A. Psychology as a Human Science. A Phenomenologically Based Approach. Harper, Row, Publishers, Inc., 1995.

Hobfoll S. E., Johnson R. J., Ennis N. E, Jackson A. P. Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner-city women // J. of Personality and Social Psychology. 2003. 84. March. 3. P. 632–643.
Hobfoll S. E. Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum, 1998.
Sarbin T. R. (ed.) Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct. New York: Praeger, 1986.
Singer J. A., Sarbin T. R. Narrative Construction of Emotional Life: A Special Issue of Journal of Narrative and Life History // J. of Narrative, Life History. 1995. Oct. 1.
Taylor Sh. E. Health Psychology. McGraw-Hills, Inc., 1995.

Сведения об авторах

Н. О. Белорукова – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры социальной психологии Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, Кострома

М. П. Билецкая – кандидат медицинских наук, доцент кафедры психосоматики и психотерапии СПб. государственной педиатрической медицинской академии, Санкт-Петербург

В. А. Бодров – доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник Института психологии РАН, Москва

И. И. Ветрова – младший научный сотрудник лаборатории психологии развития Института психологии РАН, Москва

Г. А. Виленская – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии развития Института психологии РАН, Москва

М. С. Голубева – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры специальной педагогики и психологии Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, Кострома

С. В. Гриднева – аспирант кафедры социальной психологии Южнофедерального университета, Ростов-на-Дону

Т. В. Гущина – кандидат психологических наук, доцент кафедры социально-культурного сервиса и туризма Костромского государственного технологического университета, Кострома

Ю. В. Ковалева – кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии развития Института психологии РАН, Москва

Т. Л. Крюкова – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, Кострома

О. В. Кузнецова – аспирантка Института психологии РАН, Москва

Е. В. Куфтяк – кандидат психологических наук, зав. кафедрой специальной педагогики и психологии Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, Кострома

И. М. Никольская – доктор психологических наук, профессор кафедры детской психиатрии, психотерапии и медицинской психологии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования, Санкт-Петербург

Е. А. Петрова – аспирантка кафедры социальной психологии Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, Кострома

А. Н. Поддьяков – доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник Института психологии РАН, Москва

О. Б. Подобина – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова, Кострома

Н. А. Русина – кандидат психологических наук, зав. кафедрой педагогики и психологии Ярославской государственной медицинской академия, Ярославль

М. В. Сапоровская – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, Кострома

Е. А. Сергиенко – доктор психологических наук, профессор, зав. лабораторией психологии развития Института психологии РАН, Москва

Н. А. Сирота – доктор медицинских наук, зав. кафедрой клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета, Москва

А. И. Тащева – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии Южно-федерального университета, Ростов-на-Дону

С. А. Хазова – доцент кафедры социальной психологии Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, Кострома

Н. Е. Харламенкова – доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник Института психологии РАН, Москва

М. А. Холодная – доктор психологических наук, профессор, зав. лабораторией психологии способностей Института психологии РАН, Москва

В. М. Ялтонский – доктор медицинских наук, профессор кафедры клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета, Москва

Научное издание

Совладающее поведение

Современное состояние и перспективы

Редактор – *О. В. Шапошникова*
Оригинал-макет и верстка – *С. С. Фёдоров*
Корректор – *И. В. Клочкова*

Лицензия ЛР № 03726 от 12.01.01.
Издательство «Институт психологии РАН»
129366, Москва, ул. Ярославская, 13
Тел.: (495) 682-51-29
E-mail: publ@psychol.ras.ru
www.psychol.ras.ru

Сдано в набор 15.10.08. Подписано в печать 30.10.08
Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Печать офсетная
Гарнитура ITC Charter. Усл. печ. л. 29,5. Уч.-изд. л. 26
Тираж 500 экз. Заказ .
Отпечатано с готовых диапозитивов в ППП «Типография „Наука“»
121099, Москва, Шубинский пер., 6

Книги издательства Института психологии РАН

2008

Барабанщиков В. А., Белопольский В. И. Стабильность видимого мира. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 300 с.

Сушков И. Р. Психологические отношения человека в социальной системе. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 412 с.

Попов Л. М., Голубева О. Ю., Устин П. Н. Добро и зло в этической психологии личности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 240 с.

Купрейченко А. Б. Психология доверия и недоверия. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 571 с.

Речь ребенка: Проблемы и решения / Под ред. Т. Н. Ушаковой. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 352 с. (Труды Института психологии РАН)

Когнитивные исследования: Сборник научных трудов. Вып. 2 / Под ред. В. Д. Соловьева, Т. В. Черниговской. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 320 с. (Когнитивные исследования)

Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности / Под ред. В. А. Бодрова, А. Л. Журавлева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 589 с. (Труды Института психологии РАН)

Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / Отв. ред. В. В. Знаков, Г. В. Залевский. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 344 с. (Интеграция академической и университетской психологии)

Кольцова В. А. История психологии: Проблемы методологии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 512 с. (Методология, теория и история психологии)

Психологические исследования. Вып. 3 / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 336 с. (Труды молодых ученых ИП РАН)

2007

Психофизика сегодня / Под ред. В. Н. Носуленко, И. Г. Скотниковой. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 340 с.

Тенденции развития современной психологической науки. Тезисы юбилейной научной конференции (Москва, 31 января–1 февраля 2007 г.) / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. Часть I. – 428 с.

Тенденции развития современной психологической науки. Тезисы юбилейной научной конференции (Москва, 31 января–1 февраля 2007 г.) / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. Часть II. – 388 с.

Методы исследования психологических структур и их динамики. Вып. 4 / Под ред. Т. Н. Савченко, Г. М. Головиной. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 192 с.

Феномен и категория зрелости в психологии / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 223 с.

Моросанова В. И., Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.

Знаков В. В. Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 479 с.

Общение и познание / Под ред. В. А. Барабанщикова, Е. С. Самойленко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 495 с. (Труды Института психологии РАН)

Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б. Экономическое самоопределение: Теория и эмпирические исследования. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 480 с.

Психологические исследования: Вып. 2 / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 303 с. (Труды молодых ученых ИП РАН)

Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 624 с.

История отечественной и мировой психологической мысли: Постигая прошлое, понимать настоящее, предвидеть будущее: Материалы международной конференции по истории психологии «IV московские встречи», 26–29 июня 2006 г. / Отв. ред. А. Л. Жу-

равлев, В. А. Кольцова, Ю. Н. Олейник. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 568 с.

Белопольский В. И. Взор человека: Механизмы, модели, функции. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 415 с.

Белопольская Н. Л., Иванова С. Р., Свистунова Е. В., Шафирова Е. М. Самосознание проблемных подростков. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 332 с.

Психология – наука будущего: Материалы международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего», 1–2 ноября 2007 г., Москва / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 512 с.

Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе: Материалы Первой международной научно-практической конференции, 13–14 ноября 2007 г., Москва. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 284 с.

Пономаренко В. А. Профессия – психолог труда. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 400 с. (Достижения в психологии)

Дружинин В. Н. Психология способностей: Избранные труды. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 541 с. (Выдающиеся ученые Института психологии РАН)

Носуленко В. Н. Психофизика восприятия естественной среды: Проблема воспринимаемого качества. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 400 с.

Залевский Г. В. Личность и фиксированные формы поведения. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 336 с. (Достижения в психологии)

Гостев А. А. Психология вторичного образа. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 512 с.

Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 528 с.

Коваленко П. А., Пономаренко В. А., Чунтул А. В. Учение об иллюзиях полета: Основы авиационной делиалогии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 461 с.

Резников Е. Н. Психология этнического общения. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 160 с.

Аннотированный указатель трудов сотрудников Института психологии Российской академии наук (1971–2006). Вып. 1 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова, Т. И. Артемьева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 191 с.

Харламенкова Н. Е. Самоутверждение подростка. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 384 с.

Ситуационная и личностная детерминация дискурса / Под ред. Н. Д. Павловой, И. А. Зачесовой. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 384 с. (Труды Института психологии РАН)

К. К. Платонов – выдающийся отечественный психолог XX века: Материалы юбилейной научной конференции, посвященной 100-летию со дня рождения К. К. Платонова (22 июня 2006 г.) / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова, Т. И. Артемьева. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2007. – 270 с. (Труды Института психологии РАН)

2006

Сергиенко Е. А. Раннее когнитивное развитие: Новый взгляд. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 464 с.

Бодров В. А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 623 с. (Достижения в психологии)

Журавлев А. Л., Миллер Л. В. Программа учебного курса «Методы социальной психологии» для психологических факультетов университетов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 24 с.

Журавлева Н. А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 335 с.

Психологические исследования. Вып. 1 / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 224 с. (Труды молодых ученых ИП РАН)

Емельянова Т. П. Конструирование социальных представлений в условиях трансформации российского общества. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 400 с.

Когнитивные исследования: Сборник научных трудов. Вып. 1 / Под ред. В. Д. Соловьева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 240 с.

Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 512 с. (Достижения в психологии)

Брушлинский А. В. Избранные психологические труды. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 623 с. (Выдающиеся ученые Института психологии РАН)

Швырков В. Б. Введение в объективную психологию: Нейрональные основы психики: Избранные труды. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 592 с. (Выдающиеся ученые Института психологии РАН)

Образ российской психологии в регионах страны и в мире: Материалы международного Форума и Школы молодых ученых ИП РАН, 24–28 сентября 2006 г. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 432 с.

Александров И. О. Формирование структуры индивидуального знания. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 560 с.

Алмаев Н. А. Элементы психологической теории значения. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 432 с.

Савченко Т. Н., Головина Г. М. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 170 с. (Методы психологии)

Психология творчества: Школа Я. А. Пономарева / Под ред. Д. В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 624 с. (Научные школы ИП РАН)

Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН (1–2 февраля 2006 г.) – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 216 с.

Ломов Б. Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 624 с. (Выдающиеся ученые Института психологии РАН)

2005

Воловикова М. И. Представления русских о нравственном идеале. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 332 с.

Журавлев А. Л. Психология совместной деятельности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 640 с.

Завалишина Д. Н. Практическое мышление: специфика и проблемы развития – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 376 с.

Знаков В. В. Психология понимания: проблемы и перспективы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 448 с.

Идея системности в современной психологии / Под ред. В. А. Барабанщикова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 496 с. (Труды института психологии РАН)

Методы исследования психологических структур и их динамики. Вып. 3 / Под ред. Т. Н. Савченко, Г. М. Головиной. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 158 с. (Труды Института психологии РАН)

Ожиганова Г. В. Метод пролонгированной диагностики и формирования креативности у детей младшего школьного возраста:

научно-методическое пособие. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 135 с. (Методы психологии)

Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН»,2005. – 330 с.

Платонов К. К. Мои личные встречи на великой дороге жизни: воспоминания старого психолога – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 310 с. (Выдающиеся ученые Института психологии РАН)

Проблемы психологии дискурса / Под ред. Н. Д. Павловой, И. А. Зачесовой. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 239 с.

Проблемы экономической психологии. Т. 2 / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. Б. Купрейченко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 644 с.

Психологические исследования личности: сборник работ молодых ученых / Отв. ред. Е. А. Чудина. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 248 с.

Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В. Н. Дружинина, ИП РАН, 19–20 сент. 2005 г. / Под ред. А. Л. Журавлева, М. А. Холодной. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 477 с.

Резников Е. Н. Методические проблемы этнической психологии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 240 с. (Методы психологии)

Субъект, личность и психология человеческого бытия / Под ред. В. В. Знакова, З. И. Рябикиной. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. (Труды института психологии РАН)

Чернышев А. С. Аппаратурные методики психологической диагностики группы в совместной деятельности / А. С. Чернышев, Ю. А. Лунев, С. В. Сарычев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 190 с. (Методы психологии)

Юревич А. В. Психология и методология. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 312 с. (Методология, теория и история психологии)